



# A Minute for Your Health

## *Cancer screening and prevention*

May 2025

Cancer is one of the leading causes of illness and death worldwide, and about 40% of people in the U.S. will be diagnosed with cancer at some point in their lives. There are many different types of cancer and the good news is doctors can catch some types of cancer early, which makes it easier to treat. This is where **cancer screening** comes in.

Cancer screening is when health care providers check for signs of cancer before any symptoms show up. The goal is to find cancer early when it's easier to treat. Some types of cancer can be present even if you feel healthy! Screening usually involves simple tests that are quick and easy to do.

### Common Types of Cancer Screenings

- **Mammogram:** This test checks for breast cancer. Women over 40 should get mammograms every year or every other year.
- **Colon cancer screening:** These tests look for signs of colon cancer. Adults over 45 should get a colonoscopy or stool tests to make sure everything looks healthy inside their colon.
- **Pap Smear:** This test helps to find early signs of cervical cancer. It's usually recommended every 3 years starting at age 21, for people who have a cervix.
- **Skin Checks:** Skin cancer is one of the most common types of cancer. A regular check by a doctor can help spot changes in your skin early.
- **Prostate Exam:** For people with a prostate who are over age 50, a prostate exam can help check for prostate cancer. It's a simple test that looks for any unusual changes in the prostate.
- **Lung Screening Test:** This test can reduce lung cancer deaths in current or former heavy smokers over the age of 50.



### How Can You Get Screened?

Talk with your health care provider about what screenings are right for you. They will consider things like your age, family history, and other health factors to make a plan. It's important to keep up with regular check-ups and screenings, even if you feel fine.

# Reduce Risk of Cancer

Besides getting screenings, there are other actions we can take to reduce the risk of getting cancer. While there is no way to completely eliminate the chance of developing cancer, living a healthy lifestyle can make a big difference in reducing the risk of many cancers.

- 1. Don't Smoke or Use Tobacco** - Smoking is one of the biggest causes of cancer, especially lung cancer. Tobacco products can also lead to cancers in the mouth, throat, and other parts of the body. If you smoke, quitting is one of the best things you can do for your health.
- 2. Eat a Healthy Diet** - Eating lots of fruits, vegetables, whole grains, and healthy proteins gives your body the nutrients it needs to stay healthy. Limit processed foods, red meat, and sugary drinks. Eating a balanced diet can also help maintain a healthy weight, which is important in cancer prevention.
- 3. Stay Active** - Regular physical activity, like walking, jogging, or swimming, is great for your health. It lowers the risk of many types of cancer and boosts your energy. Aim for at least 30 minutes of activity most days of the week.
- 4. Limit Alcohol** - Drinking alcohol in large amounts can increase the risk of certain cancers, including liver, breast, and colon cancer. If you drink, it's best to keep it to a moderate level. That means no more than one drink a day for women and two drinks a day for men.
- 5. Protect Your Skin** - Skin cancer is one of the most common types of cancer, but it's also preventable. Always wear sunscreen when you're outside, even on cloudy days. Limit time in direct sunlight, especially during peak hours (10 AM to 4 PM).
- 6. Get Vaccinated** - Certain viruses can increase the risk of cancer, like the human papillomavirus (HPV), which can lead to cervical cancer. Vaccines are available to protect against some of these viruses, so talk to your doctor about getting vaccinated.



## May Exercise: take action to reduce cancer risk

- Talk with your healthcare provider about your family history of cancer, screenings that you need, and actions you can take to reduce cancer risk
- Follow healthy behaviors most or all of the time to keep your body healthy



# Un minuto para su salud

## *Detección y prevención del cáncer*

Mayo de 2025

El cáncer es una de las principales causas de enfermedad y muerte en todo el mundo, y aproximadamente el 40 % de las personas en Estados Unidos recibirán un diagnóstico de cáncer en algún momento de su vida. Existen muchos tipos diferentes de cáncer, y la buena noticia es que los médicos pueden detectar algunos de forma temprana, lo que facilita su tratamiento. Aquí es donde entran en juego las pruebas de detección del cáncer.

La detección del cáncer consiste en que los profesionales de la salud detecten signos de cáncer antes de que aparezcan los síntomas. El objetivo es detectar el cáncer en sus etapas iniciales, cuando es más fácil de tratar. ¡Algunos tipos de cáncer pueden presentarse incluso si se siente bien! La detección suele consistir en pruebas sencillas, rápidas y fáciles de realizar.

### Tipos comunes de pruebas de detección del cáncer

- **Mamografía:** Esta prueba detecta el cáncer de mama. Las mujeres mayores de 40 años deben hacerse mamografías anualmente o cada dos años.
- **Detección de cáncer de colon:** Estas pruebas buscan signos de cáncer de colon. Los adultos mayores de 45 años deben hacerse una colonoscopia o un análisis de heces para asegurarse de que todo se vea sano dentro del colon.
- **Citología vaginal:** Esta prueba ayuda a detectar signos tempranos de cáncer de cuello uterino. Generalmente se recomienda cada 3 años a partir de los 21 años, para personas con cuello uterino.
- **Exámenes de la piel:** El cáncer de piel es uno de los tipos de cáncer más comunes. Un examen médico regular puede ayudar a detectar cambios en la piel de forma temprana.
- **Examen de próstata:** Para las personas con próstata mayores de 50 años, un examen de próstata puede ayudar a detectar el cáncer de próstata. Es una prueba sencilla que busca cualquier cambio inusual en la próstata.
- **Prueba de detección pulmonar:** Esta prueba puede reducir las muertes por cáncer de pulmón en fumadores o exfumadores mayores de 50 años.



### ¿Cómo puede hacerse una prueba de detección?

Hable con su profesional de la salud sobre qué pruebas de detección son adecuadas para usted. Considerarán aspectos como su edad, antecedentes familiares y otros factores de salud para elaborar un plan. Es importante que se mantenga al día con sus chequeos y pruebas de detección regulares, incluso si se siente bien.

# Reducir el riesgo de cáncer

Además de las pruebas de detección, hay otras medidas que podemos tomar para reducir el riesgo de cáncer. Si bien no hay forma de eliminar por completo la posibilidad de desarrollar cáncer, llevar un estilo de vida saludable puede marcar una gran diferencia en la reducción del riesgo de muchos tipos de cáncer.

- 1. No fume ni consuma tabaco:** Fumar es una de las principales causas de cáncer, especialmente de pulmón. Los productos de tabaco también pueden provocar cáncer de boca, garganta y otras partes del cuerpo. Si fuma, dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud.
- 2. Lleva una dieta saludable:** Consumir muchas frutas, verduras, cereales integrales y proteínas saludables le proporciona a tu cuerpo los nutrientes que necesita para mantenerse sano. Limita los alimentos procesados, la carne roja y las bebidas azucaradas. Una dieta equilibrada también puede ayudarte a mantener un peso saludable, lo cual es importante para la prevención del cáncer.
- 3. Manténgase activo:** La actividad física regular, como caminar, trotar o nadar, es excelente para la salud. Reduce el riesgo de muchos tipos de cáncer y aumenta la energía. Intente realizar al menos 30 minutos de actividad la mayoría de los días de la semana.
- 4. Limite el consumo de alcohol:** Beber alcohol en grandes cantidades puede aumentar el riesgo de ciertos tipos de cáncer, como el de hígado, mama y colon. Si bebe, lo mejor es mantenerlo en un nivel moderado. Esto significa no más de una copa al día para las mujeres y dos copas al día para los hombres.
- 5. Protege tu piel:** El cáncer de piel es uno de los tipos más comunes, pero también se puede prevenir. Usa siempre protector solar cuando estés al aire libre, incluso en días nublados. Limita el tiempo de exposición directa al sol, especialmente durante las horas pico (de 10:00 a 16:00).
- 6. Vacúnese:** Ciertos virus pueden aumentar el riesgo de cáncer, como el virus del papiloma humano, que puede provocar cáncer de cuello uterino. Existen vacunas para protegerse contra algunos de estos virus, así que consulte con su médico sobre la posibilidad de vacunarse.



## Ejercicio de mayo: tome medidas para reducir el riesgo de cáncer

- Hable con su proveedor de atención médica sobre sus antecedentes familiares de cáncer, las pruebas de detección que necesita y las medidas que puede tomar para reducir el riesgo de cáncer.
- Mantenga hábitos saludables la mayor parte del tiempo o siempre para mantener su cuerpo sano.



# 健康时刻

## 癌症筛查和预防

2025年5月

癌症是全球范围内导致疾病和死亡的主要原因之一，美国约有40%的人在一生中的某个阶段会被诊断出癌症。癌症种类繁多，好消息是医生可以早期发现某些类型的癌症，从而更容易治疗。癌症筛查正是为此而生。

癌症筛查是指医疗保健提供者在出现任何癌症症状之前检查癌症迹象。其目的是及早发现癌症，以便更容易治疗。即使您感觉健康，某些类型的癌症也可能存在！筛查通常包括一些简单、快速且易于操作的检查。

### 常见的癌症筛查类型

- **乳房 X 光检查**：这项检查用于筛查乳腺癌。40 岁以上的女性应该每年或每隔一年进行一次乳房 X 光检查。
- **结肠癌筛查**：这些检查用于寻找结肠癌的迹象。45 岁以上的成年人应该进行结肠镜检查或粪便检查，以确保结肠内部一切正常。
- **巴氏涂片检查**：这项检查有助于发现宫颈癌的早期迹象。对于有宫颈的女性，通常建议从 21 岁开始每 3 年进行一次。
- **皮肤检查**：皮肤癌是最常见的癌症之一。定期接受医生检查有助于及早发现皮肤变化。
- **前列腺检查**：对于 50 岁以上的前列腺患者，前列腺检查可以帮助筛查前列腺癌。这是一项简单的检查，可以发现前列腺的任何异常变化。
- **肺部筛查**：这项检查可以降低 50 岁以上重度吸烟者（包括目前或曾经吸烟者）的肺癌死亡率。



### 如何接受筛查？

请与您的医疗保健提供者讨论哪些筛查适合您。他们会考虑您的年龄、家族史和其他健康因素来制定计划。即使您感觉良好，也务必坚持定期检查和筛查。

# 降低癌症风险

除了筛查，我们还可以采取其他措施来降低患癌风险。虽然无法完全消除患癌风险，但健康的生活方式可以显著降低多种癌症的风险。

- 1. 不要吸烟或使用烟草** - 吸烟是导致癌症(尤其是肺癌)的最大原因之一。烟草制品也可能导致口腔、咽喉和身体其他部位的癌症。如果您吸烟，戒烟是对您健康最有益的做法之一。
- 2. 健康饮食**——多吃水果、蔬菜、全谷物和健康蛋白质，为身体提供维持健康所需的营养。限制加工食品、红肉和含糖饮料的摄入。均衡饮食也有助于保持健康体重，这对预防癌症至关重要。
- 3. 保持活跃**——规律的体育锻炼，例如散步、慢跑或游泳，对您的健康大有裨益。它可以降低多种癌症的风险，并增强您的活力。争取每周大部分时间至少进行30分钟的活动。
- 4. 限制饮酒**——大量饮酒会增加患某些癌症的风险，包括肝癌、乳腺癌和结肠癌。如果您饮酒，最好保持适量。这意味着女性每天不超过一杯，男性每天不超过两杯。
- 5. 保护你的皮肤** - 皮肤癌是最常见的癌症之一，但也是可以预防的。外出时，即使在阴天也要涂抹防晒霜。减少阳光直射的时间，尤其是在阳光最强烈的时候(上午 10 点到下午 4 点)。
- 6. 接种疫苗** ——某些病毒会增加患癌症的风险，例如人乳头瘤病毒 (HPV)，它可能导致宫颈癌。目前已有疫苗可以预防部分病毒，因此请咨询医生是否需要接种疫苗。



## 五月运动:采取行动降低癌症风险

- 与您的医疗保健提供者讨论您的癌症家族史、您需要进行的筛查以及您可以采取的降低癌症风险的措施
- 在大部分时间或所有时间保持健康的行为，以保持身体健康