

La **Coalición de Prevención del Cáncer y Promoción de la Salud del Condado de Suffolk (CPHPC, por sus siglas en ingles)**, que anteriormente se conocía como la **Fuerza de Tarea de Concientización del Cáncer**, se formó en 2004 y consta de promotores de la salud, organizaciones de atención médica, investigadores del cáncer y personal del Departamento de Servicios de Salud, así como otros departamentos del condado. Para obtener más información, llámenos al (631) 854-0087.



**Suffolk County**  
**Department of Health Services**  
3500 Sunrise Highway Ste. 124  
PO Box 9006  
Great River, NY 11739-9006  
Teléfono: (631) 854-0000  
Fax: (631) 854-0108  
SCDHSweb@suffolkcountyny.gov

Síganos:  
suffolkcountyny.gov  
Facebook.com/SuffolkCountyHealthServices  
Twitter.com/SuffolkCoHealth



**Suffolk County Department of Health Services**  
**Office of the Commissioner**  
3500 Sunrise Highway Ste. 124  
PO Box 9006  
Great River, NY 11739-9006

# Suffolk County



Suffolk County  
**Cancer Prevention  
and Health Promotion  
Coalition**

**Las diez  
principales  
recomendaciones  
para llevar un estilo  
de vida saludable**



Steven Bellone  
Ejecutivo del Condado

James L. Tomarken, MD, MPH, MBA, MSW  
Comisionado de Servicios de Salud

## Las diez principales recomendaciones para llevar un estilo de vida saludable

En el condado de Suffolk cada año se diagnostican aproximadamente 9000 casos de cáncer y mueren cerca de 3000 pacientes de cáncer; sin embargo, hubiera sido posible prevenir muchos de estos casos de cáncer. La Coalición de Prevención del Cáncer y Promoción de la Salud del Condado de Suffolk (CPHPC) desea que sepa lo que **USTED** puede hacer para reducir la probabilidad de desarrollar cáncer. **Hay 10 pasos que puede empezar a seguir ahora.**



### 3 Manténgase activo

Los expertos recomiendan realizar por lo menos 30 minutos de actividad física cada día, de tres a cinco días por semana. Manténgase activo durante todo el día. Incluir una actividad moderada en su rutina diaria puede reducir su riesgo de desarrollar cáncer de colon y de seno.

### 4 Elija alimentos saludables

Incluya muchos vegetales y frutas, granos integrales y frijoles, lo menos procesados que sea posible. Limite el consumo de carnes rojas y evite las carnes procesadas, como los embutidos y salchichas. La Organización Mundial de la Salud establece que los factores dietéticos son responsables de aproximadamente un 30 por ciento de los casos de cáncer en los países occidentales.

### 5 Limite el consumo de alcohol

Existen pruebas de que tomar dos tragos o más cada día aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de seno en un 25 por ciento.

### 6 Proteja su piel...

del exceso de exposición al sol, especialmente de las 10:00 a. m. a las 4:00 p. m. Evite los dispositivos de bronceado en interiores. El melanoma es el tipo de cáncer de crecimiento más rápido en los Estados Unidos y el segundo tipo de cáncer más común en jóvenes de 18 a 29 años de edad.

### 7 Hágase exámenes periódicos

Las pruebas de detección de cáncer salvan vidas. La detección temprana del cáncer aumenta la probabilidad de éxito del tratamiento y mejora los índices de supervivencia. Pregúntele a su médico cuáles pruebas de detección de cáncer debe realizarse.

### 8 Elija productos saludables

... para su casa y su cuidado personal. Use la "Lista de verificación de productos del hogar" de CPHPC, que puede ver en el sitio web del condado de Suffolk. Vea el enlace más abajo...

### 9 Revise sus niveles de vitamina D

Consulte a su proveedor de atención médica acerca de la revisión de los niveles de vitamina D. Si es necesario, pregunte sobre las formas de aumentar su nivel de vitamina D por medio de suplementos vitamínicos o por exposición al sol.

### 10 ¡Manténgase informado!

Para acceder a la información más actualizada, revise periódicamente el sitio web de CPHPC:

[www.suffolkcountyny.gov/cancerawareness](http://www.suffolkcountyny.gov/cancerawareness)

### 1 Evite los productos de tabaco

El uso de tabaco y la exposición al humo de tabaco en el ambiente pueden causar enfermedad cardíaca y cáncer de los pulmones, la vejiga, los riñones, el esófago y la laringe, y también se relaciona con otros tipos de cáncer.

### 2 Mantenga un peso saludable

El sobrepeso puede aumentar la probabilidad de desarrollar ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de seno. Para mantener un peso saludable, es mejor elección beber agua que bebidas endulzadas o de dieta.