

CANCER PREVENTION

o: Your Health Matters: Learn, Prevent, Detect.



Many cancers can be prevented or found early through healthy lifestyle choices and regular screenings. Read below to learn about what you can do to do this.

01. HOW TO LOWER YOUR CANCER RISK?

- Do not use tobacco (smoking or vaping).
- Limit alcohol intake.
- Eat a healthy diet with fruits, vegetables, and whole grains.
- Maintain a healthy weight and stay physically active.
- Protect your skin from the sun (use sunscreen and protective clothing).
- Get vaccinated against cancer-related viruses such as Human Papillomavirus (HPV).

02. GET SCREENED:

Screenings can detect cancer early when treatment works best. Some screenings include:

 **Breast cancer:** Mammograms.

 **Cervical cancer:** Pap test and HPV test.

 **Colorectal cancer:** Colonoscopy or stool-based tests.

 **Prostate cancer:** Talk with your healthcare provider if a Prostate Specific Antigen (PSA) screening is needed.

03. KNOW YOUR BODY

- Report unusual lumps, bleeding, pain, or changes.
- Do not ignore symptoms that persist or worsen.
- Schedule your routine check ups.

EARLY DETECTION SAVES LIVES

Essex County residents may be eligible for **FREE** cancer screening provided by the SAVE Cancer Screening Program. For more information please call 973-680-4058.

PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Su Salud es Importante: Infórmese, Prevenga y Detecte



Muchos tipos de cáncer pueden prevenirse o detectarse a tiempo mediante hábitos saludables y chequeos médicos. Lea a continuación para conocer qué puede hacer para lograrlo.

01. ¿CÓMO REDUCIR SU RIESGO DE CÁNCER?

- No use tabaco (fumar o vapear).
- Limite el consumo de alcohol.
- Mantenga una alimentación saludable con frutas, vegetales y granos integrales.
- Mantenga un peso saludable y haga ejercicio regularmente.
- Proteja su piel del sol (use protector solar y ropa protectora contra el sol).
- Vacúnese contra virus relacionados con el cáncer, como el Virus del Papiloma Humano (VPH).

02. REALÍCESE EXÁMENES DE DETECCIÓN:

Los exámenes de detección pueden detectar el cáncer a tiempo, cuando el tratamiento es más efectivo. Algunos de estos exámenes incluyen:

Cáncer de mama: Mamografías.

Cáncer de cuello uterino: Prueba de Papanicolaou y prueba de VPH.

Cáncer colorrectal: Colonoscopia o prueba fecal.

Cáncer de próstata: Hable con su doctor para determinar si es necesario realizar la prueba del Antígeno Prostático Específico (PSA).

03. CONOZCA SU CUERPO

- Reporte cualquier masa, sangrado, dolor o cambio inusual que encuentre.
- No ignore los síntomas que persistan o empeoren.
- Agende sus chequeos de salud rutinarios.

LA DETECCIÓN TEMPRANA SALVA VIDAS

Los residentes del condado de Essex pueden ser elegibles para una prueba de detección de cáncer **GRATUITA** proporcionada por el programa de detección de cáncer SAVE. Para obtener más información, llame al 973-680-4058.