

Detenga el cáncer colorrectal temprano



El cáncer colorrectal es la segunda causa de muertes relacionadas al cáncer en Estados Unidos. Detectarlo temprano con exámenes regulares es clave para que el tratamiento tenga éxito.

Reduzca su riesgo de padecer cáncer colorrectal:

- ▶ Después de cumplir 50 años, debe hacerse exámenes de detección de cáncer colorrectal regularmente.
- ▶ Intente mantener una dieta baja en grasas y alta en fibra.
- ▶ Al combinarse, el alcohol y tabaco están ligados al cáncer colorrectal y otros tipos de cáncer gastrointestinal. Si bebe alcohol, sólo beba en moderación. Si consume tabaco, deje de hacerlo.
- ▶ Haga ejercicio durante 20 minutos por lo menos, de tres a cuatro días a la semana.

Encontrar el cáncer y tratarlo temprano es clave para que el tratamiento tenga éxito. Debe llamar a su médico para hacer una cita para hacerse un examen de detección.



La **Línea de Consejo de Enfermería 24/7** de Ambetter está atendida por integrantes de enfermería registrada las 24 horas del día, los siete días de la semana, los 365 días del año.

Para hablar con alguien sobre los exámenes de detección de cáncer colorrectal, llame a la Línea de Consejo de Enfermería al 1-877-617-0390 (TTY: 1-877-617-0392).