



“EL CÁNCER SE PREVIENE Y SE CURA SI ES DETECTADO A TIEMPO, ES HORA DE HACERTE TU EXAMÉN MÉDICO PREVENTIVO, ACUDE A TU ESTABLECIMIENTO DE SALUD”

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER?

La prevención del cáncer es importante porque:

- Evita que desarrolles la enfermedad.
- Permite la detección temprana, curación y la mejora de calidad de vida.

## PARA PREVENIR EL CÁNCER

- Lleva una vida sin fumar y evita la exposición al humo del tabaco.
- Conserva un peso saludable y evita la obesidad.
- Evita comer productos con alto contenido de sal, grasa y azúcar.
- Realiza actividad física por lo menos 3 minutos diarios.
- Protégete de la radiación solar.



- Mantén una conducta sexual responsable.
- Completa tu vacunación: Hepatitis B y VPH.



## ¿CÓMO DETECTARLO A TIEMPO?

Acude a un establecimiento de salud para realizar un chequeo médico preventivo cada año, así no tengas molestias.

## PRUEBAS DE DETECCIÓN TEMPRANA VARONES

- A partir de los 40 años acude a un chequeo médico anual para el descarte de cáncer de próstata (PSA Y Tacto rectal), Cáncer de colon (sangre oculta de heces) y cáncer de piel (examen físico).

## MUJERES

- Entre los 40 a 69 años, debes realizarte un examen clínico de mama una vez al año y una mamografía bilateral una vez cada 2 años.
- Debes realizarte cada año un examen ginecológico: PAP (papanicolaou) o IVA (inspección visual con ácido acético).

Fuente: MINSA (2023).

MO- SG-SSST-USMP, Dr. Gianpierre Márquez