

Consejos para un estilo de vida saludable:

- Consuma una dieta saludable (carne magra, fibra, frutas y verduras)
- Deje de fumar y tome menos bebidas alcohólicas
- Mantenga el peso adecuado y esté físicamente activo
- Hágase un examen si usted tiene 50 años o más
- Pida un examen antes de los 50 años si usted tiene:
 - Antecedentes familiares de cáncer o pólipos en el colon
 - Cambios en los hábitos de deposición del intestino.
 - Sangre en las heces

National Alliance for Hispanic Health
1501 16th St. NW
Washington, DC 20036-1401

Aprenda más:



Reciba más información sobre el cáncer de colon y una lonchera portátil gratis. Llame a su Su Familia línea de ayuda gratuita **1-866-783-2645**.