

# Lung Cancer Awareness

Lung cancer is the second most common form of cancer in the U.S. It causes more deaths than colon, breast, and prostate cancer combined.

But there are steps you can take to reduce your risk. And, as always, early detection is the best treatment.



healthcare  
education  
project

Healthcare • Education • Action!

## What are the Risk Factors?

Lung cancer is caused primarily from tobacco smoking—either it is smoking directly or secondhand smoke. Approximately 80% of lung cancer deaths are caused from smoking, and habitual smokers have a much higher risk of developing lung cancer.

Other causes of lung cancer include exposure to carcinogens (cancer-causing substances) such as asbestos and radon, a naturally occurring radioactive gas which can occur in many homes and basements. Unfortunately, a number of Americans are diagnosed without any known risk factors.

Lung cancer has few symptoms. Sometimes, people do show symptoms like a persistent cough, hoarseness, or shortness of breath. See more at the website of the American Cancer Society, [www.cancer.org](http://www.cancer.org).



**1 IN 15 MEN AND  
1 IN 17 WOMEN  
WILL DEVELOP  
LUNG CANCER IN  
THEIR LIFETIME**

## Prevention: What You Can Do to Lower Your Risks

Although there is no cure for lung cancer, there are many things you can do to lower your risk and avoid the disease:



- 1** **Avoid smoking and limit exposure to smoke. Screenings are recommended for smokers; speak with your doctor about it.**
- 2** **Avoid exposure to carcinogens at the workplace by following your employers precautions such as wearing a protective mask if required.**
- 3** **Regular cardio exercise strengthens the lungs. A healthy diet is also helpful.**

**Early detection of lung cancer is key. To schedule a screening speak with your physician. For more information about lung cancer visit [cancer.org](http://cancer.org).**

**WANT MORE HEALTH TIPS? VISIT OUR WEBSITE TO JOIN OUR MAILING LIST**

# Concientización de la Prevención del Cáncer de Pulmón

El cáncer de pulmón es la segunda forma más frecuente de cáncer en los Estados Unidos. Causa más muertes que el cáncer de colon, mama y próstata combinados.

Pero hay medidas que puede tomar para reducir su riesgo. Y, como siempre, la detección temprana es el mejor tratamiento.



Healthcare • Education • Action!

## ¿Cuáles son los factores de riesgo?

El cáncer de pulmón es causado principalmente por fumar tabaco, ya sea por fumarlo directamente o por ser un fumador pasivo. Aproximadamente el 80 % de las muertes por cáncer de pulmón se produce por fumar, y los fumadores habituales corren mucho más riesgo de desarrollar cáncer de pulmón.

Otras causas del cáncer de pulmón incluyen la exposición a carcinógenos (sustancias que causan cáncer) como el amianto y el radón, un gas radioactivo natural que puede estar presente en muchos hogares y sótanos. Desafortunadamente, varios Americanos son diagnosticados sin ningún factor de riesgo conocido.

El cáncer de pulmón tiene pocos síntomas. Algunas veces, las personas muestran síntomas como tos persistente, ronquera o dificultad para respirar. Más información en el sitio web de la Sociedad Americana del Cáncer, [www.cancer.org](http://www.cancer.org)



**UNO DE CADA QUINCE HOMBRES Y UNA DE CADA DIECISIETE MUJERES DESARROLLARÁN CÁNCER DE PULMÓN A LO LARGO DE SU VIDA.**

## Prevención: Qué se puede hacer para disminuir los riesgos

A pesar de no haber cura para el cáncer de pulmón, hay muchos pasos que puede seguir para reducir su riesgo y evitar la enfermedad:



**1**

**Evite fumar y limite la exposición al humo. Se recomiendan las pruebas de detección para fumadores, converse con su médico al respecto.**

**2**

**Evite exponerse a carcinógenos en el lugar de trabajo siguiendo las precauciones del empleador, como usar una máscara protectora si es necesario.**

**3**

**El ejercicio cardiovascular regular fortalece el pulmón. Una dieta saludable también es útil.**

**La detección temprana del cáncer del pulmón es clave. Para programar una evaluación hable con su médico. Para obtener más información sobre el cáncer de pulmón, visite [cancer.org](http://cancer.org).**

**DESEA MÁS CONSEJOS DE SALUD? VISITE NUESTRA PÁGINA WEB PARA UNIRSE A NUESTRA LISTA DE CORREO**