

Lung Cancer Awareness

Lung cancer is the **second most common form of cancer in the U.S.**

It's also the leading cause of death by cancer: lung cancer is responsible for more deaths than colon, breast, and prostate cancer *combined*. While it is not always preventable, there are a number of steps you can take to reduce the likelihood of developing it. And, as always, early detection is the best treatment.



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.

High levels of radon and exposure to asbestos, and other carcinogens (cancer-causing substances) can also cause lung cancer. This is especially common in workplaces such as construction sites.

Unfortunately, a number of Americans are diagnosed without any known risk factors. In fact, if non-smokers with lung cancer were in their own category, it would be the 10th most fatal form of cancer.



**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 way to prevent lung cancer, there are a number of steps you can take to lower your risk of developing this disease.



1

Avoid smoking and limit exposure to smoke.

2

Avoid exposure to carcinogens at the workplace by following your employers precautions such as wearing a protective mask if required.

3

Maintaining a healthy diet and a regular exercise routine is also helpful. Regular cardio exercise helps strengthen the heart and lungs.

If you believe you are at risk of lung cancer, schedule an appointment with your physician as regular screenings can help with early detection that may improve treatment options.

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 el segundo tipo más común de cáncer en EE. UU.

También es la principal causa de muerte por cáncer: el cáncer de pulmón provoca más muertes que el cáncer de colon, de mama y de próstata *combinados*. Aunque no siempre puede prevenirse, se puede seguir una serie de pasos para reducir la probabilidad de desarrollarlo. 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.

Los niveles elevados de radón (gas) y la exposición al asbestos, así como a otros carcinógenos (sustancias que causan cáncer) también pueden provocar cáncer de pulmón. Esto es especialmente común en lugares de trabajo tales como en los sitios de construcción.

Lamentablemente, a varios estadounidenses se les diagnostica sin ningún factor de riesgo conocido. De hecho, si los no fumadores que tienen cáncer de pulmón estuvieran en su propia categoría, sería el décimo tipo más fatal de cáncer.



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

Aunque el cáncer de pulmón no puede prevenirse, se puede seguir una serie de pasos para disminuir el riesgo de desarrollar esta enfermedad.



1

Evite fumar y limite la exposición al humo.

2

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

3

Mantener una dieta saludable y seguir una rutina de ejercicio habitual también es de utilidad. El ejercicio cardíaco habitual ayuda a fortalecer corazón y pulmones.

Si considera que está en riesgo de desarrollar cáncer de pulmón, programe una cita con el médico, ya que hacerse exámenes habitualmente puede favorecer la detección temprana, lo cual puede mejorar las opciones de tratamiento.

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