

¿Cómo prevenir el cáncer del pulmón?

El cáncer de pulmón es la causa #1 de muertes por cáncer para hombres y mujeres en Wisconsin

1. Deje de fumar

Dejar de fumar es la mejor forma de disminuir el riesgo de cáncer de pulmón. Las funciones de los pulmones mejoran luego de 2-3 meses de haber dejado de fumar.

¿Necesita ayuda?

Llame al **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669)

Ellos tienen apoyo telefónico gratis y le pueden dar 2 semanas de muestras de goma de mascar de nicotina, parches o pastillas de nicotina gratis.



¿Tiene seguro de salud?

Puede conseguir ayuda profesional y medicamentos gratis para dejar de fumar. Llame a su compañía de seguros por más información.

¿No está listo para dejar de fumar?

Tome estos pequeños pasos para cambiar:

- **Disminuya** el número de cigarrillos. Fume 1 o 2 cigarrillos menos por día.
- **Use remedios** que lo ayuden a dejar de fumar. Pruebe pastillas, goma de mascar o parches de nicotina.
- **Deje de fumar en ciertos lugares:** casa, auto ó en el trabajo.
- **Atrase el primer cigarrillo del día.**

Por más ayuda e información:
visite el sitio www.ctri.wisc.edu

2. Hable con su doctor para hacerse un examen de cáncer de pulmón

Este examen puede descubrir cáncer de forma temprana en fumadores habituales. Lo más pronto que descubra el cáncer de pulmón tendrá mayor oportunidad de sobrevivir.

Hable con su doctor para saber si el examen es una buena idea para usted.



¿Quién debería hacerse el examen?

- Fuma actualmente o dejó de fumar dentro de los últimos 15 años
Ejemplo: 1 paquete por día durante 20 años o más.
O 2 paquetes por día por 10 años o más.
- Fumadores habituales entre 50 y 80 años

Si tiene seguro de salud, puede conseguir el examen gratis.

Examen de radón en su casa

El radón es un gas radioactivo que viene del aire. Puede causar cáncer de pulmón. 1 de cada 10 casas en Wisconsin tiene altos niveles de radón.

Si su casa tiene altos niveles de radón, fumar aumenta 10 veces el riesgo de tener cáncer de pulmón.

Puede comprar una prueba de diagnóstico en casi todas las ferreterías por \$10-\$20.



¿Necesita ayuda?

Visite el sitio: www.lowradon.org
o llame al 1-888-569-7236.



Developed by:
covering
Wisconsin
Connect to Care, Engage in Health
www.coveringwi.org