

# Si te preocupa el cáncer, EMPIEZA POR AQUÍ



## ¿Cuándo debo hacerme un chequeo para detectar cáncer?

Los médicos pueden detectar algunos tipos de cáncer aun antes de que la persona se sienta enferma. Encontrarlo temprano lo hace más fácil de sanar. Habla con el equipo de salud de tu prisión sobre las pruebas para detectar estos tipos de cáncer:

- **Cáncer de mama:** Para mujeres de entre 40 y 74 años de edad.
- **Cáncer de cuello uterino:** Para mujeres de entre 21 y 65 años de edad.
- **Cáncer de colon:** Para adultos de entre 45 y 75 años de edad.
- **Cáncer de hígado:** Para adultos que han padecido alguna enfermedad hepática (como hepatitis B o C o cirrosis).
- **Cáncer de pulmón:** Para adultos de entre 50 y 80 años de edad que han fumado mucho durante muchos años.
- **Cáncer de próstata:** Para hombres de entre 55 y 69 años de edad. Habla con tu médico para saber si esta prueba es adecuada para ti.



## Pon atención a estas "señales de advertencia"

En ocasiones puedes sentir un cambio en tu cuerpo. No siempre significa que tengas cáncer, pero debes comunicarle al equipo médico si notas que:

- Estás perdiendo peso y no sabes por qué.
- Ves sangre cuando vas al baño.
- Tienes mucho dolor de estómago y no se te quita.
- Tienes fiebre o "sudores nocturnos" (te despiertas sudando).
- Tienes tos y no se te quita.
- Sientes mucho, mucho cansancio y cada vez más.



## Qué preguntarle a tu enfermera o doctor

Si te preocupa, haz estas dos sencillas preguntas:

1. "¿Debo hacerme algún chequeo para detectar cáncer?"
2. "¿Podría lo que estoy sintiendo en mi cuerpo estar relacionado con el cáncer?"

## Si tienes cáncer, haz estas preguntas:

- ¿Cuál es el nombre de mi cáncer? (Esto ayuda a tu familia a investigarlo.)
- ¿En qué parte de mi cuerpo está el cáncer?
- ¿El propósito de este medicamento es que el cáncer se vaya para siempre?
- ¿Cuán efectivo piensas que sea este tratamiento?
- ¿Cuál es el próximo paso? ¿Cuándo será? ¿Con quién debo hablar? (Sabiendo la fecha podrás abogar por ti si llega el momento y no ha pasado nada.)

## CONSEJOS DE OTRAS PERSONAS ENCARCELADAS

### ¡HAZTE TUS CHEQUEOS!

Detectar el cáncer a tiempo es muy importante.

### SIGUE LA CONVERSACIÓN.

No pasa nada si le pides al médico que utilice palabras sencillas cuando no entiendas la "jerga médica".

### BUSCA QUIEN TE AYUDE.

Firma los papeles necesarios para que algún familiar o amigo pueda hablar con la prisión por ti desde afuera.

### PIDE TUS EXPEDIENTES.

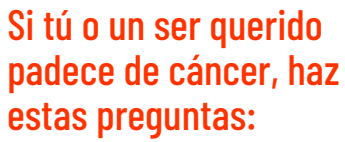
Pide copias de tus documentos médicos y mantenlos organizados en una carpeta.

### BUSCA UNA AMISTAD.

Habla con un compañero de celda o alguien que te pueda apoyar. Puede ayudarte con las tareas o simplemente escucharte cuando necesites hablar.

### MANTENTE FUERTE.

Cuelga en tu celda tarjetas o fotos de casa que te traigan felicidad para ayudarte a mantener una actitud positiva.



Otras notas:

[illegible]

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Descarga e imprime esta guía gratuitamente para ayudarte a ti o a un ser querido