

Detección del cáncer | 2025-26

Guía de concientización



Maimonides
Health

Maimonides
Cancer Center

	Cáncer cervical y Cáncer de endometrio/ovario	4
	Cáncer de mama	6
	Cáncer de pulmón	8
	Cáncer de colorrectal	10
	Cáncer de próstata	12
	Cáncer de piel	14
	Diabetes y riesgo de cáncer	16
	Obesidad y riesgo de cáncer	17
	Alcohol y riesgo de cáncer	18
	Fumar/vapear y el riesgo de cáncer	19
	Atención primaria de Maimonides	20
	No descuidemos los exámenes de detección, hagámoslo juntos	22

Por qué elegir Maimonides para su examen de detección de cáncer

Su salud es importante y la detección temprana salva vidas. En Maimonides Health, nuestros médicos escuchan, explican claramente y utilizan las últimas herramientas para la detección precoz del cáncer. Ya sea que se trate de su primer examen de detección o de un chequeo de rutina, estamos aquí con atención compasiva en cada paso del camino.

Maimonides Cancer Center es el primer centro oncológico totalmente acreditado de Brooklyn, reconocido por su excelencia en la atención. Nuestro equipo de expertos ofrece tratamiento avanzado y mínimamente invasivo a través de nuestros acreditados Breast Center, Breast Imaging Center of Excellence y Prostate Center.

Por qué son importantes los exámenes de detección

El cáncer puede crecer silenciosamente. Los exámenes de detección pueden ayudar a detectar enfermedades antes de que sienta cualquier síntoma. Estas son algunas pruebas comunes que pueden ayudar a detectar los problemas a tiempo:

Colonoscopias (cáncer de colon)

Tomografía computarizada de baja dosis (cáncer de pulmón)

Mamografías (cáncer de mama)

Pruebas de Papanicolaou (cáncer de cuello uterino)

No todos necesitan las mismas pruebas. La edad, el sexo, los antecedentes de salud familiar y los hábitos diarios ayudan a determinar qué es lo correcto.

¿Qué examen de detección debe hacerse y cuándo?

Saber cuándo comenzar los exámenes de detección puede ser confuso. Aquí hay una guía simple por grupo de edad para ayudarlo a determinar qué pruebas considerar:

Edades 25+

Cáncer cervical

Controles de la piel

Edades 40+

Cáncer de mama

Cáncer colorrectal

Cáncer de próstata

Edades 50+

Cáncer de pulmón

Hable con su médico sobre qué exámenes son adecuados para usted y con qué frecuencia programarlos.



Servicio de evaluación rápida

Maimonides Cancer Center ofrece el servicio de evaluación rápida (RAS), que da consultas y hace pruebas urgentes para pacientes con sospecha de diagnóstico de cáncer.

- RAS proporciona citas en dos días hábiles a partir de la solicitud. Algunos pacientes pueden incluso ser atendidos **el mismo día o al día siguiente**.
- El equipo de expertos de Maimonides Cancer Center coordinará un estudio acelerado. Tras el diagnóstico, el equipo organiza citas de consulta con los especialistas en cáncer apropiados.

Cáncer cervical

Las pruebas de rutina nos permiten detectar el cáncer de cuello uterino de manera precoz. Si tiene 25 años o más y tiene cuello uterino, debe comenzar a hacerse exámenes de detección.

Tiene algunas opciones de prueba, según lo que esté disponible y su historia:

Prueba conjunta (prueba de VPH y Papanicolaou juntas cada 5 años)

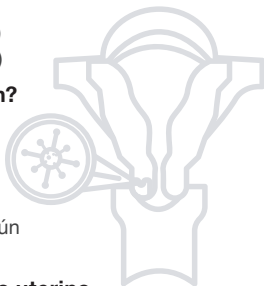
Prueba de VPH (recomendada cada 5 años)

Prueba de Papanicolaou sola (cada 3 años)

¿Quién aún debe hacerse la evaluación?

Si se sometió a una cirugía para extirpar el cuello uterino por una razón distinta al cáncer, es posible que no necesite hacerse el examen de detección.

Incluso si recibió la vacuna contra el VPH, aún necesita exámenes de detección regulares.



Factores de riesgo del cáncer de cuello uterino

Es más probable que tenga cáncer de cuello uterino si:

- No se hace las pruebas de Papanicolaou o VPH regularmente
- Ha tenido VPH o verrugas genitales
- Tiene VIH o un sistema inmunitario debilitado
- Fuma cigarrillos
- Comenzó a tener relaciones sexuales a una edad temprana o ha tenido muchas parejas

Menopausia y riesgo de cáncer

El Maimonides Cancer Center la apoya durante la menopausia y mucho más. Esta etapa de la vida trae cambios en su cuerpo y hormonas que pueden aumentar su riesgo de cáncer. Nuestro equipo la ayuda a comprender estos cambios, controlar los síntomas y mantenerse al tanto de su salud con evaluaciones regulares y atención adaptados a sus necesidades.

Cáncer de endometrio/ovario

El cáncer de endometrio comienza en el revestimiento del útero (matriz). El cáncer de ovario comienza en los ovarios. Ambos son parte del sistema reproductivo y pueden ser difíciles de detectar precozmente. Dado que no existe un examen de detección de rutina, es importante saber qué buscar y escuchar a su cuerpo.

Síntomas del cáncer de endometrio

El cáncer de endometrio puede causar cambios que se puede notar precozmente. Estos son los síntomas más comunes:

- Sangrado o manchado que no es normal
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Dolor o presión en la parte inferior del abdomen

Síntomas del cáncer de ovario

Es posible que el cáncer de ovario no cause síntomas al principio o que los síntomas parezcan problemas estomacales comunes. Los síntomas incluyen:

- Distensión abdominal o hinchazón
- Sentirse lleno rápidamente
- Necesidad de orinar con más frecuencia o sentir presión en la vejiga
- Dolor en el abdomen o la parte baja de la espalda

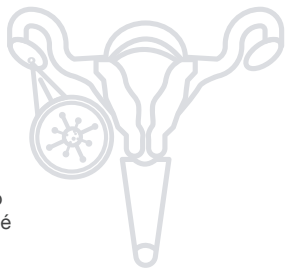
Hable con su médico si tiene alguno de estos síntomas o si el cáncer es hereditario en su familia. Pueden ayudarla a decidir qué pasos tomar a continuación.

Especialidades de obstetricia/ginecología y Salud de la mujer

Para programar una cita, escanee el código QR, llame al (718) 283-7979 o visite maimo.org/obgyn

Menopause Center

Para programar una cita, escanee el código QR, llame al (718) 283-9044 o visite maimo.org/menopause



Especialidades
de obstetricia/
ginecología y
Salud de la mujer



Menopause Center



Cáncer de mama

El cáncer de mama puede afectar a cualquiera. Aún podría estar en riesgo incluso si nadie en su familia lo ha tenido. Es por eso que los exámenes de detección periódicos son tan importantes—ayudan a detectar problemas a tiempo cuando son más fáciles de tratar.

¿Quién debe hacerse la evaluación?

Es posible que necesite diferentes exámenes de detección según su edad y nivel de riesgo. En general, recomendamos:

A partir de los 25 años – Hágase un examen de los senos con su médico una vez al año.

A partir de los 40 años – Hágase una mamografía de detección anualmente.

Si tiene un mayor riesgo (como antecedentes familiares de cáncer de mama o de ovario), hable con su médico acerca de comenzar antes o hacerse los chequeos con más frecuencia.

Su médico puede ayudarla a crear un plan que se adapte a sus necesidades e historial. Incluso si se siente bien, estos exámenes de detección pueden encontrar cambios que quizás ni se note.

Opciones de pruebas

Una mamografía es una radiografía especial que permite a los médicos observar el interior de la mama. Puede encontrar señales de cáncer antes de que sienta algún síntoma. Si tiene síntomas, su médico puede ordenar una mamografía de diagnóstico, que le brinda un análisis más detallado. Informe a su médico si nota:

- Un bulto nuevo en el seno o debajo del brazo
- Secreción del pezón que no es normal
- Dolor en un área del seno
- Cambios en la piel, como hoyuelos o enrojecimiento

Si algo se siente diferente, no espere. Informe a su médico y solicite una prueba.



¿Qué son los senos densos?

Aproximadamente la mitad de todas las mujeres tienen senos densos, lo que significa que hay más tejido grueso y menos grasa.

Los senos densos pueden dificultar la visualización de cambios en una mamografía y pueden aumentar un poco el riesgo de cáncer. Si su mamografía muestra tejido denso, su médico puede sugerir otras formas de revisar sus senos.

Revisar sus senos con regularidad

Es importante revisar sus senos a través de autoexámenes con regularidad para comprender cómo se ven y se sienten normalmente. Esto le ayudará a notar cambios en sus senos. No es necesario que siga un horario estricto, pero intente hacerse un autoexamen una vez al mes. Busque:

- Un cambio en el tamaño o la forma
- Un bulto o área dura
- Un bulto debajo del brazo
- Cambios en la piel o secreción inusual del pezón

Si encuentra algo, no se asuste, pero programe una cita con su médico.

Cáncer de mama y genética

Algunas personas tienen un mayor riesgo de cáncer de mama debido a cambios genéticos hereditarios, como BRCA1 o BRCA2. Si su madre, hermana u otros parientes cercanos han tenido cáncer de mama o de ovario, hable con su médico. Es posible que pueda hacerse una prueba genética para comprender mejor su riesgo.

Maimonides Breast Center

Para programar una cita, escanee el código QR, llame al (718) 765-2550 o visite maimo.org/breastcenter. Para obtener más información sobre cómo realizar un autoexamen de mamas, escanee el código QR.

Maimonides
Breast Center



Tarjeta de
autoexamen
de mama



Cáncer de pulmón

El cáncer de pulmón es uno de los cánceres más comunes y le puede pasar a cualquiera, incluso si nunca ha fumado. Pero si ha fumado en el pasado, su riesgo puede ser mayor. Los exámenes de detección ayudan a la detección precoz del cáncer de pulmón, cuando es más fácil de tratar.

El cáncer de pulmón generalmente no muestra síntomas al principio. Por eso es importante hacerse un chequeo temprano con una prueba especial.

Factores de riesgo del cáncer de pulmón

El mayor factor de riesgo para el cáncer de pulmón es fumar, pero otros factores incluyen:

- Antecedentes personales o familiares de enfermedad pulmonar
- Tener 50 años o más
- Respirar humo de segunda mano con frecuencia
- Exposición al radón, asbesto o contaminación del aire

¿Quién debe hacerse la evaluación?

Es posible que necesite un examen de detección de cáncer de pulmón si:

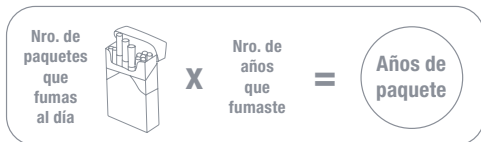
- Tiene entre 50 y 80 años
- Fuma ahora o ha dejado de fumar en los últimos 15 años
- Fumó un paquete al día durante 20 años o más (historial de 20 paquetes-año)

Cómo calcular los paquetes-años

Multiplique la cantidad de paquetes que fumó cada día por la cantidad de años que fumó.

Por ejemplo,

un paquete al día durante 20 años = 20 paquetes-año.



Calculadora de
paquetes-años



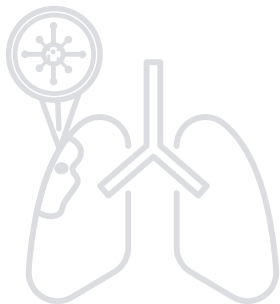
Incluso si se siente bien, es importante que hable con su médico si cumple con estas pautas.

¿Qué es la tomografía computarizada de dosis A?

Una tomografía computarizada de dosis baja (LDCT) es el examen que se usa para detectar el cáncer de pulmón. Es rápida, indolora y no requiere agujas ni bebidas especiales.

Esto es lo que puede esperar:

- El escáner toma imágenes en 3D de sus pulmones.
- Utiliza mucha menos radiación que una tomografía computarizada regular.
- Usted se queda quieto sobre una mesa durante unos minutos mientras la máquina escanea su pecho.



Su médico revisará los resultados y le informará lo que viene a continuación. Si el escaneo muestra algo inusual, es posible que necesite más pruebas, pero no siempre significa cáncer.

Cómo hacerse la prueba

Comience por hablar con su médico. Se requiere una remisión para programar una tomografía computarizada de baja dosis. Una vez que tenga la remisión, puede enviárnosla a:

Fax: (718) 635-6122

Correo electrónico: lungscreening@maimo.org

Después llámenos para programar su escaneo: (718) 283-2059

Para ver a un médico de los pulmones (neumólogo) o acudir a nuestra Clínica de Nódulos Pulmonares (Lung Nodule Clinic), llame al (718) 283-8413.

Programa de Detección de Cáncer de Pulmón

Para programar una cita, escanee el código QR, llame al (718) 283-2059 o visite: maimo.org/lungcancer

Programa de Detección
de Cáncer de Pulmón



Folleto de detección
de cáncer de pulmón



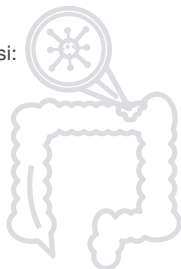
Cáncer de colorrectal

El cáncer colorrectal comienza en el colon o el recto y puede desarrollarse sin ningún síntoma. Por eso los exámenes de detección son tan importantes. Pueden detectar pequeños crecimientos, llamados pólipos, antes de que se conviertan en cáncer y, a veces, extirparlos de inmediato.

Factores de riesgo del cáncer colorrectal

El riesgo de cáncer colorrectal puede aumentar si:

- Tiene más de 45 años.
- Tiene sobrepeso u obesidad.
- No hace mucha actividad física.
- Come mucha carne roja o procesada.
- Tiene antecedentes familiares de cáncer colorrectal.
- Fuma o bebe alcohol con frecuencia.



¿Quién debe hacerse la evaluación?

La mayoría de las personas que contraen cáncer colorrectal no tienen antecedentes familiares. Los exámenes de detección ayudan a la detección precoz de problemas al verificar si hay crecimientos anormales (llamados pólipos) en el colon. Si tiene pólipos, los médicos pueden extirparlos antes de que se conviertan en cáncer.

Exámenes de detección generales

La mayoría de las personas deben comenzar los exámenes de detección del cáncer colorrectal a los 45 años. Pero es posible que deba comenzar antes si tiene:

- Antecedentes familiares de cáncer colorrectal
- Una afección genética como el síndrome de Lynch o la poliposis adenomatosa familiar (PAF)
- Antecedentes personales de cáncer colorrectal o ciertos pólipos
- Recibió radiación en el abdomen o el área pélvica por otro cáncer
- Enfermedad inflamatoria intestinal (como colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn)

Hable con su médico sobre su riesgo y cuándo debe comenzar a hacerse los exámenes de detección.

¿Cuáles son las diferentes pruebas?

Varios tipos de pruebas pueden detectar el cáncer colorrectal. Su médico lo ayudará a elegir lo más adecuado para usted.

Pruebas basadas en heces

Estas pruebas buscan sangre oculta o ADN canceroso en las evacuaciones (heces). Debe hacerse estas pruebas con más frecuencia, generalmente cada año o cada ciertos años, según el tipo.

Los ejemplos incluyen:

FIT (prueba inmunoquímica fecal)

gFOBT (prueba de sangre oculta en heces a base de guayacol)

MT-sDNA (prueba de ADN en heces multiobjetivo)

Exámenes visuales

Estas pruebas le permiten al médico observar el interior del colon y el recto con una pequeña cámara.

Colonoscopia – revisa el colon y puede extirpar pólipos de inmediato.

Sigmoidoscopia – revisa la parte inferior del colon.

Análisis de sangre

Estas pruebas analizan su sangre para detectar señales de cáncer. Puede ser una opción si no puede hacer pruebas visuales o de heces.

¿Qué sucede si una prueba encuentra algo?

Si su prueba muestra algo inusual, es probable que su médico le recomiende una colonoscopia para un examen más detenido. Esto ayuda a confirmar lo que está sucediendo y si necesita algún tratamiento.

Gastroenterología (Gastroenterology)

Para programar una cita, escanee el código QR, llame al (718) 283-5900 o visite maimo.org/coloncancer



Cáncer de próstata

La próstata es una glándula pequeña en el cuerpo masculino que ayuda a producir semen. El cáncer de próstata es común y generalmente crece lentamente. Si lo detectamos precozmente, el tratamiento a menudo funciona bien y, en muchos casos, es posible que no necesite tratamiento de inmediato.

¿Quién está en riesgo de cáncer de próstata?

Su probabilidad de tener cáncer de próstata aumenta a medida que envejece. Es posible que deba comenzar a realizarse exámenes de detección antes si:

- Tiene 50 años o más (comienza a los 45 años para la mayoría de los hombres).
- Es afroamericano o caribeño (a partir de los 40 años).
- Tiene un padre, hermano o hijo que tuvo cáncer de próstata.
- Tiene una madre, hermana o hija con cáncer de mama, ovario u otros cánceres ginecológicos.
- Tiene antecedentes familiares de cambios genéticos hereditarios (como BRCA1/BRCA2 o síndrome de Lynch).

Si alguno de estos se aplica a usted, hable con su médico sobre cuándo y cómo comenzar los exámenes de detección.

¿Cómo se hace una prueba para el cáncer de próstata?

Hay algunas formas de detectar el cáncer de próstata. Usted y su médico decidirán qué pruebas son adecuadas para usted.

Análisis de sangre de PSA – Esta prueba analiza la sangre para detectar una proteína llamada PSA (antígeno prostático específico). Los niveles más altos pueden ser una señal de cáncer u otro problema de próstata.

Examen rectal digital (DRE) – El médico revisa suavemente la próstata en busca de bultos o puntos duros palpando a través del recto con un dedo enguantado.

Imágenes (resonancia magnética de próstata) – A veces, su médico puede ordenar una exploración para ver mejor su próstata si otras pruebas muestran algo inusual.

La frecuencia con la que necesita un examen de detección depende de su nivel de PSA, edad y riesgo general. Algunas personas se hacen la prueba cada año o hasta cuatro años.

¿Cuáles son los síntomas del cáncer de próstata?

La mayoría de los hombres con cáncer de próstata precoz no tienen síntomas. Por eso los exámenes de detección son tan importantes. Otras condiciones, como una próstata más grande o una infección, pueden causar algunos síntomas de cáncer de próstata.

Si tiene síntomas, pueden incluir:

- Sentir que su vejiga no está vacía
- Micción frecuente, de día o de noche
- Dificultad para iniciar o detener la micción
- Flujo de orina débil

Si el cáncer de próstata se disemina a otras áreas de su cuerpo, puede experimentar estos síntomas:

- Sangre en la orina
- Dolor en la parte baja de la espalda, las caderas o el pecho (si el cáncer se disemina)
- Debilidad en las piernas o los pies
- Pérdida de peso o fatiga

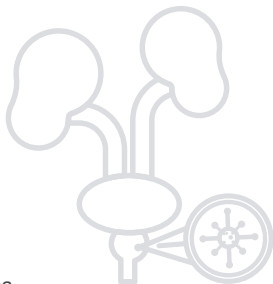
Tipos de cáncer de próstata

Hay dos tipos principales de cáncer de próstata:

Agresivo (de crecimiento rápido) –

Necesita un tratamiento rápido para evitar que se propague.

Indolente (crecimiento lento) – Es posible que no necesite tratamiento de inmediato, pero los médicos deberían vigilarlo de cerca.



Maimonides Prostate Center

Para programar una cita, escanee el código QR, llame al (718) 635-7767 o visite maimo.org/prostatecancer



Cáncer de piel

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común en los Estados Unidos. Puede afectar a cualquiera, sin importar su tono de piel, edad o antecedentes. El cáncer de piel a menudo es fácil de tratar cuando lo detectamos precozmente.

¿Cuáles son los principales tipos de cáncer de piel?

Hay tres tipos principales:

Carcinoma de células basales – Este tipo generalmente crece lentamente y, a menudo, aparece como una protuberancia brillante o una llaga que no cicatriza.

Melanoma – El tipo más grave, puede propagarse rápidamente si no se detecta a tiempo. A menudo comienza como un lunar que cambia con el tiempo.

Carcinoma de células escamosas – Puede verse como una mancha roja escamosa, una llaga abierta o un área de piel engrosada.

Cómo revisar su piel

Revisar su piel con regularidad lo ayuda a notar los cambios a tiempo. Use un espejo o pídale a alguien que lo ayude a revisar áreas difíciles de ver como la espalda o el cuero cabelludo. Al realizar controles regulares de la piel, sabrá lo que es normal para usted. Si ve algo que le preocupa, hable con su médico o un dermatólogo (un médico de la piel).

Esto es lo que debe tener en cuenta:

- Un lunar o mancha nueva que se ve diferente del resto.
- Un lunar que está creciendo, cambia de color o tiene bordes irregulares.
- Una llaga que no se cura.
- Una mancha que pica, sangra o forma costras.
- Un bulto o crecimiento que se siente firme o elevado.

¿Cuándo debe consultar a un médico?

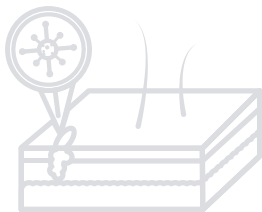
La Sociedad Americana Contra el Cáncer (American Cancer Society) recomienda:

- Un chequeo completo de la piel cada tres años para personas entre 20 y 40 años
- Un chequeo anual de la piel para personas mayores de 40 años o cualquier persona con antecedentes personales o familiares de cáncer de piel

¿Quién tiene mayor riesgo de cáncer de piel?

Puede tener un mayor riesgo si:

- Tuvo cáncer de piel antes
- Tiene antecedentes familiares de cáncer de piel
- Tiene ciertos cambios genéticos hereditarios
- Tiene el cabello rojo o rubio
- Tiene la piel clara que se quema o se peca con facilidad
- Tiene muchos lunares o lunares de aspecto inusual
- Pasa mucho tiempo al sol o ha tenido muchas quemaduras de sol
- Trabaja al aire libre o vive en un clima soleado



Cómo proteger su piel

La seguridad solar es importante durante todo el año, no solo en verano. Puede reducir su riesgo con hábitos simples:

Evite las camas de bronceado y limite la exposición al sol –

Las camas de bronceado son un factor de riesgo conocido para el cáncer. Limite la exposición al sol de 10:00 a. m. a 4:00 p. m., cuando los rayos del sol son más intensos.

Use protector solar todos los días – Use protector solar con un SPF de 30 o más que bloquee los rayos UVA y UVB. Aplique protector solar 30 minutos antes de salir, incluso en días nublados. Use protector solar resistente al agua y vuelva a aplicarlo cada dos horas o con más frecuencia si está nadando o sudando.

Use ropa protectora – Puede usar un sombrero de ala ancha, lentes de sol y ropa que cubra su piel.

Dermatología (Dermatology)

Para programar una cita, escanee el código QR, llame al (718) 283-5700 o visite maimo.org/dermatology



Diabetes y riesgo de cáncer

¿Qué es la diabetes?

Cuando come, su cuerpo descompone los alimentos en azúcar (glucosa), lo que le da energía. Una hormona llamada insulina ayuda a mover ese azúcar a las células. Si tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usarla correctamente. Eso hace que el azúcar se acumule en la sangre.

Hay dos tipos principales:

Diabetes tipo 1 – El cuerpo no produce insulina. Esto generalmente comienza a una edad temprana.

Diabetes tipo 2 – El cuerpo no usa la insulina de manera efectiva. Esto es más común y a menudo está relacionado con el peso, los antecedentes familiares y el estilo de vida.

¿Cómo aumenta la diabetes el riesgo de cáncer?

Cuando los niveles de azúcar en la sangre permanecen altos durante un período prolongado puede dañar las células. Eso puede aumentar sus posibilidades de obtener:

- Cáncer de vejiga
- Cáncer de endometrio
- Cáncer de mama
- Cáncer de hígado
- Cáncer colorrectal
- Cáncer de páncreas

Mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre ayuda a reducir este riesgo.

Dónde obtener ayuda

Nuestros especialistas certificados en educación y atención de la diabetes pueden ayudar a las personas con diabetes a aprender a controlar su afección de manera efectiva. Ofrecemos consejos especiales sobre alimentación y alimentación saludable. Llame al (718) 283-7129 para obtener más información.

Endocrinología y Metabolismo (Endocrinology and Metabolism)

Para programar una cita, escanee el código QR, llame al (718) 283-8505 o visite maimo.org/endocrine



Obesidad y riesgo de cáncer

¿Cómo afecta la obesidad al riesgo de cáncer?

La grasa corporal adicional puede provocar cambios en los niveles hormonales, la inflamación y los niveles de insulina. Estos cambios pueden ayudar a que el cáncer crezca en el cuerpo. La obesidad está relacionada con un mayor riesgo de:

- Cáncer de mama (después de la menopausia)
- Cáncer colorrectal
- Cáncer de endometrio
- Cáncer de esófago
- Cáncer de riñón
- Cáncer de hígado
- Cáncer de páncreas

No hay una sola forma de perder peso que funcione para todos. Es por eso que Maimonides ofrece muchos servicios para ayudar a las personas a encontrar el mejor plan para sus necesidades. Nuestro objetivo es ayudarlo a tener éxito y mantenerse saludable a largo plazo.

Cómo podemos ayudarlo

No es necesario perder mucho peso para marcar la diferencia. Incluso una pequeña disminución de peso, que oscila entre el 5% y el 10% de su peso actual, puede mejorar su salud y reducir su riesgo de cáncer.

Un equipo completo de especialistas

Nuestro equipo trabaja en conjunto para brindarle la mejor atención. Esto incluye médicos y especialistas en:

- Cirugía bariátrica (pérdida de peso)
- Salud digestiva (gastroenterología)
- Hormonas (endocrinología)
- Orientación nutricional y consejos sobre comidas
- Medicina para la obesidad y planes personales de pérdida de peso
- Psicología (salud mental)

Control de peso

Para programar una cita, escanee el código QR, llame al (718) 283-6962 o visite maimo.org/weightmanagement



Alcohol y riesgo de cáncer

Beber demasiado alcohol o consumir tabaco puede aumentar el riesgo de varios tipos de cáncer. Reducir o dejar de fumar puede proteger su salud actual y en el futuro.

Cómo afecta el alcohol al riesgo de cáncer

El alcohol puede dañar las células en muchas partes del cuerpo. Está relacionado con cánceres de:

- Mama (en mujeres)
- Colon y recto
- Esófago
- Hígado
- Boca
- Garganta

No existe una cantidad “segura” de alcohol cuando se trata de cáncer, pero beber menos ayuda a reducir el riesgo.

¿Cuánto es demasiado?

En los EE. UU., una bebida “estándar” tiene alrededor de 14 gramos (0.6 onzas) de alcohol puro. Las Directrices dietéticas de USDA recomiendan:

- Los hombres no deben tomar más de dos bebidas al día
- Las mujeres no deben tomar más de una bebida al día



¿Necesita ayuda con el problema con la bebida?

Hable con su médico o comuníquese con Alcohólicos Anónimos.

Alcohólicos Anónimos

Intergrupo de Brooklyn: (718) 851-3039 <https://brooklynintergroup.org/brooklyn/>
Manhattan: (212) 870-3400 <https://www.aa.org>

Fumar/vapear y el riesgo de cáncer

Cómo el tabaquismo/vapeo afecta el riesgo de cáncer

Fumar/vapear es la principal causa de cáncer de pulmón. Incluso vapear puede exponerlo a sustancias químicas nocivas. El tabaco se relaciona con al menos 12 tipos de cáncer, incluyendo:

- Vejiga
- Leucemia (algunas formas)
- Cerviz
- Boca y garganta
- Esófago
- Páncreas
- Riñón
- Estómago



Dónde obtener ayuda

Dejar de fumar/vapear no es fácil, pero contamos con ayuda disponible.

Maimonides Health se preocupa por usted y su familia. A menudo, se necesitan múltiples intentos para dejar de fumar. Con el apoyo adecuado, es 3 veces más probable que pueda dejar de fumar. Unase a nosotros para nuestro programa integral de 6 semanas y permítanos ser socios en su camino hacia el bienestar.

- 6 reuniones semanales en persona abiertas a los pacientes de Maimonides
- Orientación y apoyo de especialistas capacitados en el tratamiento del tabaco.
- Los participantes recibirán información sobre el tabaco, acceso a ayudas para dejar de fumar y herramientas para manejar y sobrellevar el estrés.

Recursos para fumar y vapear para adultos y adolescentes

Línea para dejar de fumar (Varios idiomas)
Teléfono: (866) 697-8487

nysmokefree.com
Mensaje de texto:
Quit al 47848

Línea para dejar de fumar para los fumadores asiáticos

Chino:
(800) 838-8917

Coreano:
(800) 556-5564

Vietnamita:
(800) 778-8440

Programa EX
exprogram.com
Envíe el mensaje de texto:
DITCHVAPE a 88709

USTED ES MÁS FUERTE QUE SU ADICCIÓN

Programa de Tratamiento del Tabaquismo

Para obtener más información o para inscribirse en el próximo grupo, envíe un correo electrónico a quitsmoking@maimo.org

Atención primaria de Maimonides

Maimonides brinda atención completa para adultos y niños. Ya sea que esté manejando un problema de salud o manteniéndose al día con los exámenes de detección, su médico de atención primaria está aquí para apoyarlo en cada paso del camino. Lo ayudamos a cuidar de su familia y de usted para que pueda sentirse lo mejor posible hoy y en el futuro.

Su médico es su socio en los exámenes de detección del cáncer y la salud en general. Lo ayudarán a mantenerse al día con los chequeos, responderán sus preguntas y lo guiarán para tomar decisiones informadas y saludables.

¿En qué puede ayudar un médico de atención primaria?

Nuestros médicos de atención primaria son expertos que lo tratan como una persona integral, no solo sus síntomas. Ayudamos con:

- Consejos para una vida saludable, como comer bien, estar activo y dejar de fumar
- Apoyo emocional y de salud mental
- Problemas de salud cotidianos, como resfriados, alergias o dolor de estómago
- Condiciones nuevas o continuas, como asma o presión arterial alta
- Remisiones a especialistas si es necesario
- Bienestar y prevención, incluidos chequeos, exámenes de detección de cáncer, vacunas y medicamentos recetados

Citas fáciles y amistosas

Recibir atención debería ser simple. Damos la bienvenida a nuevos pacientes y sin cita previa. Ofrecemos:

- Cuidado para personas de todas las edades, desde bebés hasta adultos mayores
- Ubicaciones convenientes cerca de casa
- Proveedores que hablan su idioma
- Visitas el mismo día, por la noche y los fines de semana

Atención primaria de Maimonides

Para programar una cita, escanee el código QR o llame al: Adultos (718) 283-9055, Hospital de Niños: (718) 283-7500

Atención primaria
para adultos



Atención primaria
de Pediatría



Aplicación MaimoCare: Su salud a su manera

La aplicación MaimoCare le ayuda a controlar su salud en cualquier momento y lugar. Con solo unos pocos toques, puede:

- Reservar o cambiar citas.
- Elegir su idioma preferido – árabe, bengalí, chino, criollo, haitiano, hebreo, polaco, ruso, español, urdu, uzbeko o inglés.
- Comunicarse con nuestro Departamento de Emergencias (Emergency Department) de Bay Ridge utilizando el formulario antes de su llegada para alertar al equipo que está en camino.
- Completar los formularios antes de su cita.
- Enviar un mensaje a sus equipos de atención.
- Buscar en el directorio de proveedores.
- Ver los resultados de sus evaluaciones.
- Ver y pagar facturas en línea.



Descarga y regístrate con la aplicación MaimoCare

1. Escanee el código QR o visite maimocare.org para descargar la aplicación en su dispositivo móvil o para inscribirse desde cualquier computadora de escritorio.
2. Haga clic en “Register Now” (Registrarse ahora) e inscribese con su dirección de correo electrónico y su teléfono.



Atención virtual a pedido con MaimoCare

Por \$49, puede acceder a visitas por video y atención virtual a demanda las 24 horas del día, los 7 días de la semana para adultos y niños sin salir de su casa. Use su cuenta existente de MaimoCare o inscribese.

Soporte de cuenta

Llame a nuestro equipo de soporte de salud digital: (718) 283-2244

No descuidemos los exámenes de detección, hagámoslo juntos

No tiene que controlar su salud solo. Los exámenes de detección son una de las mejores herramientas para la detección precoz de problemas, incluso antes de que comience a sentirse enfermo. En Maimonides Health, lo ayudamos a mantenerse a la vanguardia con pruebas regulares, fácil acceso a la atención y respuestas claras a sus preguntas.

Lista de verificación de examen de detección

Manténgase al tanto de su salud haciendo un seguimiento de sus exámenes de detección recomendados. Use esta lista de verificación para mantenerse organizado y hablar con su médico sobre lo que sigue.



Cáncer de mama

Mamografía una vez al año a partir de los 40 años



Cáncer cervical

Prueba de VPH o Papanicolaou a partir de los 25 años



Cáncer colorrectal

Prueba de heces o colonoscopia a partir de los 45 años



Cáncer de pulmón

Tomografía computarizada de dosis baja si tiene entre 50 y 80 años y antecedentes de tabaquismo



Cáncer de próstata

Hable con su médico acerca de las pruebas a partir de los 45 años (o antes según el riesgo)



Cáncer de piel

Revisión completa de la piel cada 1–3 años, según su edad y antecedentes

Su camino hacia la salud es personal y estamos aquí para apoyarlo en cada paso, desde chequeos hasta seguimientos. Cuando se mantiene al tanto de los exámenes de detección da un paso poderoso para mantenerse bien.



Tipo de examen	Fecha del examen/notas

[illegible]



Tipo de examen	Fecha del examen/notas

Contigo en
cada paso.



Maimonides
Health

Maimonides
Cancer Center

maimo.org/cancer