

It's true: Men, you can reduce your cancer risk.



Take control of your health and help reduce your cancer risk by making healthy lifestyle choices:

- Stay away from all forms of tobacco.
- Stay at a healthy weight.
- Get moving with regular physical activity.
- Eat healthy with plenty of fruits and vegetables.
- Protect your skin from the sun.
- Limit yourself to no more than 2 alcoholic drinks a day, if you drink at all.
- Know yourself, your family history, and your risks.
- Have regular check-ups and cancer screening tests.
- Talk to your doctor to know what's right for you.



Highland Park
6000 N. Figueroa St
Los Angeles, CA 90042
(323) 254-5221

Lincoln Heights
2411 N. Broadway
Los Angeles, CA 90031
(323) 987-2000

El Sereno – Huntington Drive
4837 Huntington Dr. N.
Los Angeles, CA 90032
(323) 225-0024

El Sereno – Valley Blvd
4815 Valley Blvd, Ste. C,
Los Angeles, CA 90032
(323) 222-1134

Loma Drive
303 S. Loma Dr.,
Los Angeles, CA 90017
(213) 201-5800

Es Verdad: Hombres, pueden reducir su riesgo de cáncer.



Tome el control de su salud y ayude a reducir su riesgo de cáncer al hacer elecciones de estilo de vida saludables:

- Evitar el consume de tabaco en cualquiera de sus formas.
- Mantener un peso saludable.
- Incorporar el ejercicio en su vida cotidiana.
- Alimentarse sanamente con suficientes frutas y verduras.
- En caso de consumir bebidas con alcohol, no consumir más de dos bebidas por día.
- Familiarizarse con su propio historial médico, y con el de su familia, para estar al tanto de los riesgos.
- Acudir a sus revisiones médicas de rutina y hacerse las pruebas de detección del cáncer.
- Hable con su médico para saber qué es lo adecuado para usted.

