



Stay ahead of cancer with smart choices

At least 40% of cancer cases could be prevented with lifestyle changes.* So it's important to learn about cancer risks, prevention, and screening, and available types of care. By making informed decisions today, you can help protect your health tomorrow.



Reduce your risk

Make healthy choices every day to help lower your risk of cancer.

- Eat a variety of fruits, vegetables, and whole grains.
- Stay at a healthy weight and be physically active.
- Protect your skin from harmful UV rays by using sunscreen and staying in the shade when possible.



Understand common cancers

Knowing the risks and taking steps to catch cancer early can make a big difference.

- Learn about common types of cancer, including colon, cervical, skin, prostate, breast, and lung cancer.



Get support

If you or a loved one is facing cancer, resources and support are available.

- Get [cancer screening guidelines](#) and expert-approved tips and resources on prevention, diagnosis, treatment, and recovery.
- Use this [screening tool](#) to see recommended cancer screenings based on your age and health history.

Learn more about cancer prevention and screening at kp.org/cancer.

*Cancer Facts & Figures, American Cancer Society, 2025.

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 4000 Garden City Drive, Hyattsville, MD 20785 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057



Tome buenas decisiones para prevenir el cáncer

Por lo menos el 40 % de los casos de cáncer podrían prevenirse con cambios en el estilo de vida.* Por eso, es importante conocer los riesgos del cáncer, las formas de prevención, las pruebas de detección y los tipos de atención disponibles. Tomar decisiones informadas hoy le ayudará a proteger su salud mañana.



Reduzca su riesgo

Elija opciones saludables todos los días para ayudar a reducir su riesgo de cáncer.

- Coma una variedad de frutas, vegetales y granos enteros.
- Intente mantener un peso saludable y hacer actividad física.
- Proteja su piel de los rayos UV dañinos. Use protector solar y permanezca en la sombra cuando sea posible.



Conozca los tipos de cáncer más comunes

Conocer los riesgos y tomar medidas para detectar el cáncer a tiempo puede marcar una gran diferencia.

- Obtenga información sobre los tipos de cáncer más comunes, como de colon, de cuello uterino, de piel, de próstata, de seno y de pulmón.



Obtenga apoyo

Si usted o un ser querido están luchando contra el cáncer, hay recursos y apoyo disponibles.

- Conozca las [pautas sobre las pruebas de detección del cáncer](#) y obtenga consejos y recursos aprobados por expertos sobre la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y la recuperación.
- Use esta [herramienta de detección](#) para saber cuáles son las pruebas recomendadas según su edad y sus antecedentes de salud.

Conozca más sobre la prevención y las pruebas de detección del cáncer en kp.org/cancer (haga clic en "Español").

*Cancer Facts & Figures, American Cancer Society, 2025.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D. C., 4000 Garden City Drive, Hyattsville, MD 20785 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057