



## TRANQUILIDAD.

Se dice que para dormir tranquilo es mejor no llevar las preocupaciones a la cama.  
Por eso es bueno estar preparado, estar listo para cualquier cosa, para no andar preocupado.

La prevención es una manera de estar preparado.

Visitar a su doctor regularmente puede evitarle preocupaciones en el futuro. La mayoría de enfermedades serias, incluyendo muchos tipos de cáncer, pueden ser tratadas y muchas hasta curadas si son detectadas temprano.

Para más información pregunte a su doctor o contacte cualquier de los recursos listados abajo.

Al menos le dará tranquilidad – y una buena noche de descanso.



UN PROYECTO DE LA RED DE ORGANIZACIONES DE MÉDICOS ÉTNICOS DE CALIFORNIA MEDICAL  
ASSOCIATION FOUNDATION (LA FUNDACIÓN DE LA ASOCIACIÓN MÉDICA DE CALIFORNIA)

**PIDA A SU DOCTOR QUE LE  
HAGA UNA EVALUACIÓN PARA  
EL CÁNCER REGULARMENTE.**

PARA INFORMACIÓN SOBRE EVALUACIONES PARA EL CÁNCER EN  
SU IDIOMA, LLAME A “EVERY WOMAN COUNTS” (CADA MUJER  
CUENTA) AL 1 800 511-2300, O LLAME A AMERICAN CANCER  
SOCIETY (LA SOCIEDAD NORTEAMERICANA CONTRA EL CÁNCER)  
AL 1 800 227-2345 (SOLICITE UN INTÉRPRETE).

VISTE:

**[www.cancer.org](http://www.cancer.org) Y SELECCIONE “INFORMACIÓN EN  
ESPAÑOL” O [www.dhs.ca.gov/cancerdetection](http://www.dhs.ca.gov/cancerdetection).**

**PATROCINADO POR  
THE CALIFORNIA  
ENDOWMENT**