

Cancer Screening Guidelines

Routine screening tests can help detect cancer at an early stage, before symptoms appear. When abnormal tissue or cancer is found early, it may be easier to treat or cure. Here are the American Cancer Society's recommendations to help guide you when you talk to your doctor about screening for certain cancers:

Breast cancer

- Women ages 40 to 44 should have the choice to start annual breast cancer screening with mammograms (x-rays of the breast) if they wish to do so.
- Women ages 45 to 54 should get mammograms every year.
- Women ages 55+ should switch to mammograms every 2 years, or can continue yearly screening.

Colon and rectal cancer and polyps

- People should start regular screening at age 45.
- If you're in good health, you should continue regular screening through age 75.
- For people ages 76-85, talk with your health care provider about whether continuing to get screened is right for you. When deciding, take into account your own preferences, overall health, and past screening history.

- People ages 85+ should no longer get colorectal cancer screening.

Cervical cancer

- People should start regular screening at age 25.
- People ages 25-65 should get a primary HPV (human papillomavirus) test done every 5 years.
- People 65+ who have had regular cervical cancer testing in the past 10 years with normal results should not be tested for cervical cancer.

Endometrial cancer

- The American Cancer Society recommends that at the time of menopause, all women should be told about the risks and symptoms of endometrial cancer. Women should report any unexpected vaginal bleeding or spotting to their doctors.

Prostate cancer

- Starting at age 50, men should talk to a health care provider about the pros and cons of testing so they can decide if testing is the right choice for them.
- If you are African American or have a father or brother who had prostate cancer before age 65, you should have this talk with a health care provider starting at age 45.

Pautas para el cribado del cáncer

Las pruebas rutinarias de cribado pueden ayudar a detectar el cáncer en una fase temprana, antes de que aparezcan los síntomas. Cuando el tejido anormal o el cáncer se detectan precozmente, pueden ser más fáciles de tratar o curar. Estas son las recomendaciones de la Sociedad Americana del Cáncer para orientarle cuando hable con su médico sobre la detección de determinados tipos de cáncer:

Cáncer de Seno

- Las mujeres de 40 a 44 años deben tener la opción de comenzar el cribado anual del cáncer de mama con mamografías (radiografías de la mama) si así lo desean.
- Las mujeres de 45 a 54 años deben hacerse mamografías todos los años.

- Las mujeres mayores de 55 años deben pasar a hacerse mamografías cada 2 años, o pueden continuar con el cribado anual.

Cáncer de colon y recto y pólipos

- Las personas deben empezar a someterse a revisiones periódicas a partir de los 45 años.
- Si goza de buena salud, debe seguir haciéndose revisiones periódicas hasta los 75 años.
- En el caso de las personas de 76 a 85 años, hable con su proveedor de atención sanitaria sobre si seguir haciéndose las pruebas de cribado es adecuado para usted. A la hora de decidir, tenga en cuenta sus preferencias, su estado general de salud y sus antecedentes de pruebas de detección.
- Las personas mayores de 85 años ya no deben someterse a pruebas de detección del cáncer colorrectal.

Cáncer de cuello de útero

- Las personas deben empezar a someterse a revisiones periódicas a partir de los 25 años.
- Las personas de 25 a 65 años deben someterse a una prueba primaria del VPH (virus del papiloma humano) cada 5 años.
- Las personas mayores de 65 años que se hayan sometido a pruebas regulares de detección del cáncer de cuello uterino en los últimos 10 años con resultados normales no deben someterse a pruebas de detección del cáncer de cuello uterino.

Cáncer de endometrio

- La Sociedad Americana del Cáncer recomienda que, en el momento de la menopausia, se informe a todas las mujeres sobre los riesgos y síntomas del cáncer de endometrio. Las mujeres deben informar a sus médicos de cualquier sangrado o manchado vaginal inesperado.

Cáncer de próstata

- A partir de los 50 años, los hombres deben hablar con un profesional sanitario sobre los pros y los contras de las pruebas para poder decidir si son la opción adecuada para ellos.
- Si usted es afroamericano o tiene un padre o hermano que haya padecido cáncer de próstata antes de los 65 años, debería tener esta conversación con un profesional sanitario a partir de los 45 años.



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

**COME BIEN, MANTENTE
SALUDABLE
EAT WELL,
STAY HEALTHY!**

**FOCO VEGETAL:
CALLALÚ
VEGETABLE SPOTLIGHT:
CALLALOO**



Callalú con Plátanos

Callaloo with Plantains

Ingredientes:

- 1 manojo de callalú, enjuagados y picados
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla mediana, en rodajas
- ½ cucharadita de pimentón ahumado
- 1 tomate, cortado en cubitos
- 1 puñado de hongos, en rodajas
- 3-4 plátanos maduros, sin cáscara y rebanados
- 1 cucharadita de tomillo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Instrucciones:

1. Calentar una cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio alto. Agregue los hongos en rodajas y saltee hasta que se doren. Agregue las cebollas, el ajo y el tomillo y saltee durante 1 minuto.
2. Agregue los tomates y el pimentón ahumado y saltee durante 2-3 minutos más.
3. Agregue el callalú y una pizca de sal y pimienta. Revuelva la mezcla y cocine hasta que las hojas estén tiernas, alrededor de 6-8 minutos. Agregue agua si es necesario y ajuste los condimentos. Deje de lado.
4. En otra sartén, caliente una cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Agregue los plátanos maduros en rodajas y deje cocinar hasta que se doren por ambos lados. Retire del fuego y sirva con el callalú.

INGREDIENTS:

- 1 bunch callaloo, rinsed and chopped
- 4 cloves garlic, minced
- 1 medium onion, sliced
- ½ tsp smoked paprika
- 1 tomato, diced
- 1 handful mushrooms, sliced
- 3-4 ripe plantains, peel removed and sliced
- 1 tsp thyme
- Salt and pepper
- Olive oil



INSTRUCTIONS:

1. Heat a tbsp of olive oil in a pan over medium high heat. Add in the sliced mushrooms and saute until browned. Add onions, garlic, and thyme and saute for 1 minute.
2. Add in the tomatoes and smoked paprika and saute for 2-3 more minutes.
3. Add in the callaloo and a pinch of salt and pepper. Stir the mixture and cook until the leaves are tender, about 6-8 minutes. Add water if needed and adjust seasonings. Set aside.
4. In another pan, heat a tbsp of olive oil over medium heat. Add in the sliced plantains and let cook until browned on each side. Remove from heat and serve with the callaloo.