



CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER (1/2)

SI ADOPTA UN ESTILO DE VIDA SANO, PUEDE PREVENIR CIERTOS TIPOS DE CÁNCER Y MEJORAR SU SALUD GENERAL:

1. *No fume; si fuma, déjelo lo antes posible. Si no puede dejar de fumar, nunca fume en presencia de no fumadores.*
2. *Evite la obesidad.*
3. *Realice alguna actividad física de intensidad moderada todos los días.*
4. *Aumente el consumo de frutas, verduras y hortalizas variadas: coma al menos 5 raciones al día. Limite el consumo de alimentos que contienen grasas de origen animal.*
5. *Si bebe alcohol, ya sea vino, cerveza o bebidas de alta graduación, modere el consumo a un máximo de dos consumiciones o unidades diarias, si es hombre, o a una, si es mujer.*
6. *Evite la exposición excesiva al sol. Es especialmente importante proteger a niños y adolescentes. Las personas que tienen tendencia a sufrir quemaduras deben protegerse del sol durante toda la vida.*
7. *Aplique la legislación destinada a prevenir cualquier exposición a sustancias que pueden producir cáncer. Cumpla todos los consejos de seguridad y salud sobre el uso de estas sustancias. Aplique las normas de protección radiológica.*

Día Internacional del Cáncer

4 de Febrero 2012

CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER (2/2)

EXISTEN PROGRAMAS DE SALUD PÚBLICA QUE PUEDEN PREVENIR EL CÁNCER O AUMENTAR LA POSIBILIDAD DE CURAR UN CÁNCER QUE YA HA APARECIDO:

8. *Las mujeres a partir de los 25 años deberían someterse a pruebas de detección precoz del cáncer de cuello de útero.*
9. *Las mujeres a partir de los 50 años deberían someterse a una mamografía para la detección precoz de cáncer de mama.*
10. *Los hombres y las mujeres a partir de los 50 años deberían someterse a pruebas de detección precoz de cáncer de colon.*
11. *Participe en programas de vacunación contra el virus de la hepatitis B*

infocáncer
 900 100 036
 ☎ gratuito
 dónde
 estamos



Enlace con la Asociación Española contra el Cáncer
<https://www.aecc.es/Paginas/PaginaPrincipal.aspx>