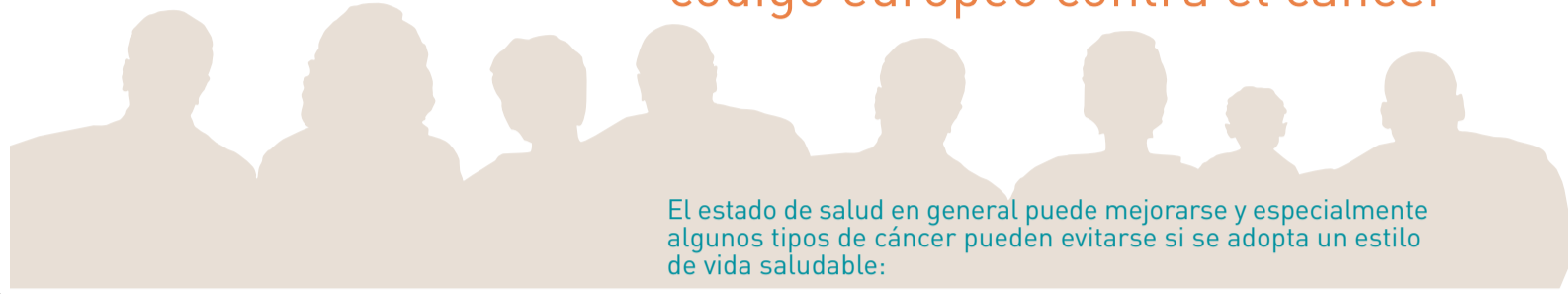


UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

código europeo contra el cáncer



El estado de salud en general puede mejorarse y especialmente algunos tipos de cáncer pueden evitarse si se adopta un estilo de vida saludable:

No fume. Si es fumador, deje de fumar lo antes posible. Si fuma, no lo haga en presencia de personas no fumadoras, especialmente de niños y niñas.

Limite el consumo de alcohol. Si bebe alcohol, sea cerveza, vino o licores, limite su consumo diario. Se recomienda no beber más de dos consumiciones en los hombres y una consumición en las mujeres.

Tome frutas, verduras y cereales. Es lo más adecuado para la prevención de tumores. Limite el consumo de alimentos ricos en grasa de origen animal.

Evite la obesidad. El ejercicio físico regular y una alimentación baja en calorías evitan el exceso de peso. Siempre esté a tiempo de empezar.

Haga ejercicio físico. La práctica de ejercicio físico de intensidad moderada y de manera regular, como andar diariamente durante media hora, tiene un efecto beneficioso.

Tenga cuidado con el sol. Evite las exposiciones largas al sol y las quemaduras solares, especialmente en los niños y las niñas. Extreme las medidas de protección si tiene tendencia a quemarse con el sol.

Evite las sustancias cancerígenas. Siga estrictamente las normas destinadas a evitar cualquier tipo de exposición a sustancias cancerígenas. Cumpla las medidas de seguridad de estas sustancias.

Vacúnese contra la Hepatitis B. Se recomienda la vacunación contra el virus de la infección de la hepatitis B.

Se recomiendan revisiones para la **detección precoz de cáncer de cuello de útero** a las mujeres a partir de los 25 años de edad.

Se recomienda que las mujeres a partir de los 50 años de edad participen en los programas de **detección precoz de cáncer de mama** con mamografía.

Se recomiendan revisiones para la **detección precoz de cáncer colorectal** en los hombres y en las mujeres a partir de los 50 años.



SÍNTOMAS DE ALERTA. CONSULTE A SU MÉDICO:

- si nota algún bulto, una herida que no cicatriza (incluidas las situadas en la boca), un lunar que cambia de forma, tamaño o color, o cualquier pérdida anormal de sangre.
- en casos de problemas persistentes, como tos o ronquera permanentes, alteraciones intestinales o urinarias, o pérdida anormal de peso.

código europeo contra el cáncer

