

UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE

codi europeu contra el càncer



L'estat de salut en general pot millorar-se i especialment alguns tipus de càncer poden evitar-se mitjançant l'adopció d'un estil de vida més saludable:

No fumeu. Si sou fumador, deixeu de fumar al més aviat possible. Si fumeu, no ho feu en presència de persones no fumadores, especialment de nens i nenes.

Limiteu el consum d'alcohol. Si beveu alcohol, sigui cervesa, vi o licors, limiteu el seu consum diari. Es recomana no beure més de dues consumicions els homes i una consumició les dones.

Mengeu fruites, verdures i cereals. Això és el més adequat per a la prevenció de tumors. Limiteu el consum d'aliments rics en greixos d'origen animal.

Eviteu l'obesitat. L'exercici físic regular i una alimentació baixa en calories eviten l'excés de pes. Sempre esteu a temps a començar.

Feu exercici. La pràctica d'exercici físic d'intensitat moderada i de manera regular, com ara caminar diàriament durant mitja hora, té un efecte beneficiós.

Compte amb el sol. Eviteu les exposicions perllongades al sol i les cremades solars, especialment en els infants. Extremeu les mesures de protecció si teniu tendència a cremar-vos amb el sol.

Eviteu les substàncies cancerígenes. Seguiu estrictament les normes destinades a evitar qualsevol tipus d'exposició a substàncies cancerígenes. Compliu les mesures de seguretat d'aquestes substàncies.

Vacuneu-vos contra l'hepatitis B. Es recomana la vacunació contra el virus de la infecció de l'hepatitis B.

Es recomana revisions per la **detecció precoç del càncer de coll d'úter** mitjançant les dones a partir dels 25 anys d'edat.

Es recomana que les dones a partir dels 50 anys d'edat participin en els programes de **detecció precoç de càncer de mama** amb mamografia.

Es recomanen revisions per la **detecció precoç de càncer colorectal** en els homes i les dones a partir dels 50 anys.



SÍMPTOMES D'ALERTA PELS QUALS CAL CONSULTAR EL METGE:

- si noteu algun bony, una ferida que no cicatritza (fins i tot a la boca), una piga que canvia de forma, mida o color, o qualsevol pèrdua anormal de sang.
- en casos de problemes persistents, com tos o ronquera permanents, alteracions intestinals o urinàries, o pèrdua anormal de pes.

codi europeu contra el càncer

