

vida sana contra el càncer

per preveure'l i evitar-lo

Tu ets responsable de la teva salut. Viu de forma saludable, evita riscos i participa en els programes de detecció precoç.



1

Segueix una alimentació sana i variada. Menja cinc racions diàries de fruita i verdura.

2

Practica activitat física cada dia. Camina mitja hora diària, puja escales, fes bicicleta, natació, tai-txi...

3

Posa't les vacunes recomanades contra els virus associats al càncer.

4

Fes-te les proves indicades per detectar precoçment els càncers de mama, de coll d'úter i colorectal.

5

Consulta el teu metge o metgessa si detectes alguna alteració en el teu cos.

no

No fumis ni estiguis a llocs on es fumi.

No beguis alcohol en excés.

8

No et passis amb el menjar.

9

No estiguis massa estona al sol.

10

No t'exposis a radiacions ni a substàncies cancerígenes.