



# Para prevenir el cáncer, llevo unos estilos de vida saludables

## Siga el Código Europeo contra el Cáncer



No fume. No consuma ningún tipo de tabaco.

Haga de su casa un hogar sin humo. Apoye las políticas antitabaco en su lugar de trabajo.



Mantenga un peso saludable.



Haga ejercicio a diario. Limite el tiempo que pasa sentado.



Coma saludablemente:

- Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
- Limite los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas.
- Evite la carne procesada; limite el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.



Limite el consumo de alcohol, aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas.



Evite una exposición excesiva al sol, sobre todo en niños. Utilice protección solar. No use cabinas de rayos UVA.



En el trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.



Averigüe si está expuesto a la radiación procedente de altos niveles naturales de radón en su domicilio y tome medidas para reducirlos.



Para las mujeres:

- La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. Si puede, amamante a su bebé.
- La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer, límitelo. Limite el tratamiento con THS.



Asegúrese de que sus hijos participan en programas de vacunación contra:

- la hepatitis B (los recién nacidos)
- el papilomavirus virus del papiloma humano (VPH)



Participe en programas organizados de cribado del cáncer:

- colorrectal (hombres y mujeres)
- de mama (mujeres)
- cervicouterino (mujeres).



**#PrevenciónCáncer**

**<http://estrategiacancer.caib.es>**