



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.



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



Mantenga un peso saludable.



Haga ejercicio todos los días. Limite el tiempo que pasa sentado.



Coma de manera saludable.



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



Evite una exposición excesiva al sol, sobre todo durante la infancia. 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 reducir-los.

Per a les dones



La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de mama. Si puede, dé el pecho. La terapia hormonal substitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer. Limite el tratamiento con THS.



Asegúrese de que sus hijos participan en programas de vacunación contra la hepatitis B (recién nacidos) y el virus del papiloma humano (las chicas).



Participe en programas organizados de cribado del cáncer de mama, de cuello uterino y colorrectal.



#PreveniÓCàncer

<http://estrategiacancer.caib.es>