

12 CONSEJOS PARA PREVENIR EL CÁNCER



NO FUMES
Uno de cada tres cánceres está relacionado con el tabaco.



EVITA EL HUMO DEL TABACO

En casa y en el trabajo.



MANTÉN UN PESO SALUDABLE

Reducirás también el riesgo frente a otras muchas enfermedades.



HAZ EJERCICIO FÍSICO CADA DÍA

Como mínimo 30 minutos de intensidad moderada.



COME SALUDABLEMENTE

Aumenta el consumo de fruta, verdura, legumbres y cereales integrales y limita las carnes rojas.



LIMITA EL CONSUMO DE ALCOHOL

Si puedes evitarlo, mejor.



CUIDA TU PIEL DEL SOL

Utiliza protección y evita las cabinas de rayos UVA.



PROTÉGETE DE CONTAMINANTES

Si estás expuesto a sustancias cancerígenas en el trabajo.



REDUCE LOS NIVELES DE RADÓN

Si averiguas que estás expuesto a ellos en tu domicilio



SI ERES MUJER

Es aconsejable la lactancia materna para reducir el cáncer de mama. Evita la terapia hormonal sustitutiva.



VACUNACIÓN

Contra la hepatitis B en recién nacidos y contra el VPH en niñas.



PARTICIPA EN PROGRAMAS DE DETECCIÓN PRECOZ

Del cáncer colorrectal, de mama y cervicouterino.

**Asociación Española
Contra el Cáncer**

Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es

YouTube



aecc
Contra el Cáncer