

Prevenir el càncer

Un estil de vida sà pot prevenir certs tipus de càncer i millorar la seva salut

Viure sense tabac: Deixar el tabac redueix ràpidament el risc de patir càncer. Si fuma, deixi-ho com més aviat millor. Procuri no fumar en presència de no fumadors. Procuri **viure en un espai lliure de fum**.

Eviti l'obesitat.

Faci activitat física moderada tots els dies.

Cuidi l'alimentació.

Mengi 2 peces de fruita i 3 racions de verdura o hortalisses al dia. Redueixi el consum de carn i aliments processats.

Moderi el consum d'alcohol. De vi, cervesa o altres begudes un màxim de dues al dia si és home o una si és dona.

Eviti l'exposició excessiva al sol És especialment important protegir a nens i adolescents. Si té tendència a cremar-se s'ha de protegir del sol durant tota la vida.

Eviti l'exposició a substàncies cancerígenes.

Respecti les normes de protecció radiològica.

La **lactància materna** redueix el risc de càncer de mama, procuri mantenir-la

Compleixi amb el **programa de vacunació** sobretot el **virus del papil·loma humà i l'hepatitis B**.



Participi en els programes de detecció precoç, son és un factor important per reduir la mortalitat per càncer:

- Les dones a partir dels 25 anys o coincidint amb l'inici de les relacions sexuals han de fer-se la prova de detecció precoç del càncer de coll d'úter. Es recomana fer la prova dues vegades separades per un any i després repetir-la cada 3 a 5 anys fins als 65 anys.
- Les dones, dels 50 als 69 anys, haurien de fer-se una mamografia per la detecció precoç del càncer de mama cada 2 anys.
- Els homes i les dones a partir dels 50 anys s'haurien de fer proves de detecció precoç del càncer de colon.

Ha de consultar el seu metge en cas de notar-se:

- Un bony,
- Un dolor que dura temps,
- Una ferida o úlcera que no cura (incloses les de la boca),
- Una taca o piga que canvia de forma, mida i/o color,
- Una lesió a la pell que ha aparegut recentment i segueix creixent,
- O sagnat o hemorràgies anormals.
- Tos i/o ronquera persistent,
- Canvis en els hàbits urinaris (el raig de l'orina té poca força o orina molt...) o intestinals (diarrea o restrenyiment) persistents
- O pèrdua de pes no justificada.

