

Prevenir el cáncer

Un estilo de vida saludable puede prevenir ciertos tipos de cáncer y mejorar su salud

Vivir sin tabaco: Dejar el tabaco reduce rápidamente el riesgo de padecer cáncer. Si fuma, déjelo lo antes posible. Procure no fumar en presencia de no fumadores. Intente **vivir en un espacio libre de humo.**



Evite **la obesidad.**

Haga **actividad física moderada todos los días.**

Cuide su **alimentación.** Coma 2 piezas de fruta y 3 raciones de verdura u hortalizas al día.

Modere el consumo de **alcohol.** De vino, cerveza u otras bebidas un máximo de dos al día si es hombre o una si es mujer.

Evite **la exposición excesiva al sol.** Es especialmente importante proteger a niños y adolescentes. Si tiene tendencia a quemarse, debe protegerse del sol durante toda la vida.

Evite la exposición a **sustancias cancerígenas.**

Respete las normas de **protección radiológica.**

La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de mama, procure mantenerla.

Cumpla con el **programa de vacunación**, sobre todo contra el **virus del papiloma humano y la hepatitis B.**



Participe en los programas de detección precoz, son un factor importante para reducir la mortalidad por cáncer:

- Las mujeres a partir de los 25 años o coincidiendo con el inicio de las relaciones sexuales deben hacerse la prueba de detección precoz del cáncer de cuello de útero. Se recomienda hacer la prueba dos veces separadas por un año y luego repetirla cada 3 a 5 años hasta los 65 años.
- Las mujeres, de 50 a 69 años, deberían hacerse una mamografía para la detección precoz del cáncer de mama cada 2 años.
- Los hombres y mujeres a partir de los 50 años deberían hacerse pruebas de detección precoz del cáncer de colon.

Debe consultar a su médico en caso de notar:

- Un bulto,
- Un dolor que dura mucho tiempo,
- Una herida o úlcera que no cicatriza (incluidas las de la boca),
- Una mancha o lunar que cambia de forma, tamaño y/o color,
- Una lesión en la piel que ha aparecido recientemente y sigue creciendo,
- O sangrado o hemorragias anormales.
- Tos y/o ronquera persistente,
- Cambios en los hábitos urinarios (el chorro de la orina tiene poca fuerza o orina mucho...) o intestinales (diarrea o estreñimiento) persistentes,
- O pérdida de peso no justificada.

