

# 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.



### Eviti l'obesitat.

**Faci activitat física moderada** tots els dies.

**Cuidi la dieta.** Mengi 2 peces de fruita i 3 racions de verdura o hortalisses al dia.

**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 detecció precoç és un factor important per reduir la mortalitat per càncer

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.

També ha de consultar si té 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.

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.

Participi en programes de vacunació contra l'hepatitis B.

