

Prevenir el cáncer

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

Vivir sin tabaco:

Dejar el tabaco reduce rápidamente el riesgo de sufrir cáncer. Si fuma, déjelo cuanto antes. No fume nunca en presencia de no fumadores.



Evite la obesidad.

Realice alguna actividad física moderada todos los días.

Cuide la dieta. 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 con alcohol 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 deben protegerse del sol durante toda su vida.



Evitar la exposición a sustancias cancerígenas.

Respete las normas de protección radiológica.

La detección precoz es importante para reducir la mortalidad por cáncer

Debe consultar a su médico si se nota un bulto, un dolor que dura tiempo, una herida o

úlceras que no cura (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, así como los sangrados o hemorragias anormales.

También debe consultar si tiene tos y/o ronquera persistente, cambios en los hábitos urinarios (el chorro de la orina tiene poca fuerza u orina mucho...) o intestinales (diarrea o estreñimiento) persistentes o pérdida de peso no justificada.

Las mujeres a partir de los 25 años o coincidiendo con el inicio de las relaciones sexuales tienen que hacerse la prueba de detección precoz del cáncer de cuello de útero. Se recomienda realizar la prueba dos veces separadas por un año y después repetirla cada 3 a 5 años, hasta los 65 años.

Las mujeres, de los 50 a los 69 años, deberían hacerse una mamografía para la detección precoz del cáncer de mama, cada 2 años.

Los hombres y las mujeres a partir de los 50 años deberían realizarse pruebas de detección precoz del cáncer de colon.

Participe en programas de vacunación contra la hepatitis B.

