

12 consejos para prevenir el Cáncer según el Código Europeo



No fumar. (uno de cada tres cánceres está relacionado con el tabaco)



Evitar el humo del tabaco (en casa y en el trabajo)



Mantener un peso saludable (se reduce también el riesgo frente a otras muchas enfermedades)



Hacer ejercicio físico cada día (como mínimo 30 minutos de intensidad moderada)



Comer saludablemente (aumentar el consumo de fruta, verdura, legumbres y cereales integrales y limitar las carnes rojas)



Limitar el consumo de alcohol (si puedes eliminarlo totalmente, mejor)



Cuidar la piel del sol (utilizar protección y evitar las cabinas de rayos UVA)



Protegerse de contaminantes (si estas expuesto a sustancias cancerígenas en el trabajo)



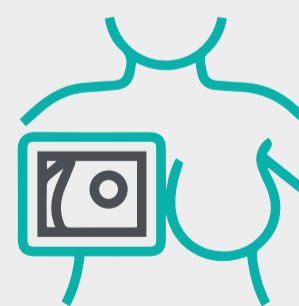
Reducir los niveles de Radón (si averiguas que estás expuesto a ellos en tu domicilio)



Si eres mujer (es aconsejable la lactancia materna para reducir el cáncer de mama. Evitar terapia hormonal sustitutiva)



Vacunación (contra la hepatitis B en recién nacidos y contra el VPH en niñas)



Participar en Programas de detección Precoz (del cáncer colorrectal, de mama y cervicouterino)