

CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER



12 PASOS PARA REDUCIR SU RIESGO DE CÁNCER

International Agency for Research on Cancer



These recommendations are the result of a project
coordinated by the International Agency for
Research on Cancer and co-financed by the



1



No fume.

No sustituya los cigarros por ninguna otra forma de tabaco.

2



Mantenga su hogar libre de humo.

Adopte medidas en su lugar de trabajo para que sea un espacio libre de humo.

3



Procure mantener un peso adecuado para su talla, evitando la obesidad.

4



Realice actividad física cada día.

Reduzca el tiempo que pasa sentado.

5



Haga una dieta saludable y equilibrada:

- Consuma cereales, legumbres, verduras y frutas con frecuencia.
- Limite el consumo de alimentos, ricos en azúcares o grasas saturadas y evite las bebidas azucaradas.
- No tome carne precocinada, limite el consumo de carnes rojas y las comidas con mucha sal.

6



Lo mejor para prevenir el cáncer es **no beber alcohol**.
Si bebe alcohol limite su consumo.

7



Evite la exposición excesiva al sol,
especialmente en los niños.
Utilice siempre protección solar. No utilice rayos UVA.

8



**Protéjase contra las sustancias cancerígenas en el trabajo
y cumpla estrictamente todas las normas** de prevención de
riesgos laborales en su puesto de trabajo.

9



Ventile diariamente la vivienda,
es una forma sencilla de librarse de posibles contaminantes
naturales que se generan en el hogar.

10



Para las mujeres:

- **Dar de mamar** reduce el riesgo de cáncer de mama.
La lactancia materna es un protector natural contra el cáncer.
- **La terapia hormonal sustitutiva** que a veces
se utiliza en la menopausia incrementa el riesgo
de padecer algunos tipos de cáncer. **Limite su uso.**

11



Asegúrese de que sus hijos e hijas participan en los **programas de vacunación:**

- **Hepatitis B** en recién nacidos.
- **Virus de papiloma humano** en chicas.

12



Participe en los **programas de detección precoz de cáncer** organizados:

- Cáncer colorrectal (hombres y mujeres)
- Cáncer de mama (mujeres)
- Cáncer de cuello de útero (mujeres)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más del 30% de las muertes por cáncer podrían evitarse modificando o eliminando los principales factores de riesgo que se asocian con esta enfermedad.

Éstas son recomendaciones generales para adoptar estilos de vida más saludables que contribuyen a reducir el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.