

Código europeo contra el cáncer



12 formas para reducir el riesgo de cáncer

Si sigues estos consejos es más difícil que tengas cáncer:

- 1 No fumes.
- 2 Haz que en tu casa y en tu trabajo no haya humo.
- 3 Cuida tu peso, no debes engordar ni adelgazar mucho.
- 4 Haz ejercicio todos los días. No estés mucho tiempo sentado.



5 Come sano:

- Come muchos cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
- Bebe pocas bebidas azucaradas. Come pocos alimentos con mucho azúcar o mucha grasa.
- Come poca carne roja y pocos alimentos con mucha sal. Evita la **carne procesada** o tratada.



Carne procesada

Es la carne a la que se añaden sustancias para que sepa mejor o dure más tiempo. Por ejemplo, el jamón york y las salchichas.

6 Es mejor no beber alcohol.

7 No tomes mucho el sol

y no dejes que lo tomen los niños.

Si tomas el sol usa ropa, sombrillas o cremas para protegerte.

No uses cabinas de rayos UVA.

8 Cumple las normas de protección de la salud en tu trabajo.

9 Entérate de si hay altos niveles naturales de **radón** en tu casa y toma medidas para bajar los niveles.

10 Para las mujeres:

- Dar de mamar reduce el riesgo de cáncer de la madre.

Por eso, da de mamar a tu hijo.

- La **terapia hormonal sustitutiva** (THS) aumenta el riesgo de tener algunos cánceres.

Reduce el tratamiento con THS.

Terapia Hormonal sustitutiva

Es un tratamiento médico que consiste en administrar hormonas como las que producen los ovarios.

Radón

Es un gas que puede producir cáncer. El radón está en el suelo, en la tierra, y puede entrar en los edificios.

11 Debes vacunar a tus hijos:

- A los recién nacidos con la vacuna de la hepatitis B.
- A las niñas con la vacuna del virus del papiloma humano (VPH).

12 Participa en los programas de prevención

y **detección precoz** del cáncer:

- colorrectal (para hombres y mujeres),
- de mama (para mujeres)
- de cuello de útero (para mujeres).

Detección precoz

Es descubrir una enfermedad antes de que tengas síntomas.

Para prevenir el cáncer,
cada uno de nosotros puede seguir
estos 12 consejos del Código Europeo contra el Cáncer
y además los gobiernos tienen que aprobar medidas
que apoyen estas acciones personales.