

Código Europeo contra el Cáncer, 5.^a edición

Catorce formas de prevenir el cáncer

1

Tabaquismo

No fume. No consuma ningún tipo de tabaco ni productos de vapeo. Si fuma, procure dejarlo.

2

Exposición al humo ambiental de tabaco

Mantenga su hogar y su coche libres de humo de tabaco.

3

Sobrepeso y obesidad

Tome medidas para evitar o reducir el sobrepeso y la obesidad:

- Limite los alimentos con alto contenido calórico, azúcares, grasas y sal.
- Limite las bebidas con alto contenido de azúcar. Beba principalmente agua y bebidas sin azúcar.
- Limite los alimentos ultraprocesados.

4

Actividad física

Manténgase físicamente activo en su vida diaria. Limite el tiempo que pasa sentado.

5

Alimentación

Consuma cereales integrales, verduras, legumbres y frutas como parte fundamental de su alimentación diaria. Restrinja la carne roja y evite las carnes procesadas.

6

Alcohol

Evite las bebidas alcohólicas.

7

Lactancia

Mantenga la lactancia materna tanto tiempo como sea posible.

8

Exposición al sol

Evite una exposición excesiva al sol, sobre todo en los niños. Utilice protección solar. No utilice camas solares.

9

Factores causantes de cáncer en el trabajo

Infórmese sobre los factores cancerígenos presentes en el trabajo y pida a su empleador que le proteja frente a ellos.

Siga siempre las instrucciones de salud y seguridad en su lugar de trabajo.

10

Gas radón en interiores

Infórmese sobre los niveles de gas radón en su zona mediante un mapa local de concentraciones de radón. Busque ayuda profesional para medir los niveles en su hogar y, si es necesario, reducirlos.

11

Contaminación atmosférica

Tome medidas para reducir su exposición a la contaminación atmosférica de las siguientes maneras:

- Utilizando el transporte público y caminando o utilizando la bicicleta en lugar del coche.
- Eligiendo rutas con poco tráfico cuando camine, se desplace en bicicleta o haga ejercicio.
- Manteniendo su hogar libre de humo evitando quemar materiales como el carbón o la madera.
- Apoyando las políticas que mejoran la calidad del aire.

12

Infecciones cancerígenas

- Vacune a niñas y niños frente al virus de la hepatitis B y el virus del papiloma humano (VPH) a la edad recomendada en su país.
- Participe en las pruebas para la detección de los virus de las hepatitis B y C, el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y *Helicobacter pylori*, y reciba el tratamiento correspondiente, conforme a lo recomendado en su país.

13

Terapia hormonal sustitutiva

Si decide utilizar la terapia hormonal sustitutiva (para los síntomas de la menopausia) después de mantener una conversación exhaustiva al respecto con un profesional sanitario, limite lo máximo posible la duración del tratamiento.

14

Programas organizados de cribado del cáncer

Participe, conforme a lo recomendado en su país, en programas organizados de cribado de los siguientes tipos de cáncer:

- Cáncer colorrectal.
- Cáncer de mama.
- Cáncer cervicouterino.
- Cáncer de pulmón.

Para más
información,
visite:



International Agency for Research on Cancer



Co-funded by the
European Union