



"EUROPA CONTRA EL CÁNCER"

49 Depósito Legal: VA-02-2006



Evite el exceso de peso, limite el consumo de grasas y realice alguna **actividad física** todos los días.

Aplique las normas de seguridad y consejos de salud en la utilización de sustancias cancerígenas.

No fume, si lo hace, deje de fumar lo antes posible.

Sea moderado con el consumo de bebidas alcohólicas.

Existen **Programas de Vacunación** contra el virus de la Hepatitis B y del Papiloma Humano.

Coma frecuentemente frutas y verduras frescas y cereales de alto contenido en fibra.

Evite la exposición excesiva al sol.

A partir de los 50 años, conviene realizar pruebas de detección precoz de cáncer de colon.

Las **mujeres entre 45 y 69 años** pueden solicitar una **mamografía** cada 2 años y las **mujeres entre 20 y 64 años** una **citología** periódicamente.



Además, en caso de trastornos persistentes como tos, ronquera, pérdida de peso injustificada, cambio de hábitos intestinales, pérdida anormal de sangre, o cambio de aspecto en un lunar, bulto o cicatriz, **consulte a los profesionales sanitarios que le pueden resolver cualquier duda que pueda plantear**