

HAZTESOCIO 902 886 226
www.aecc.es



**CODIGO EUROPEO
CONTRA EL CÁNCER**
12 FORMAS
DE REDUCIR EL CÁNCER

**Asociación Española
Contra el Cáncer**

Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es



CODIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

- 1. No fume.** No consuma ningún tipo de tabaco.
- Haga de su casa un hogar sin humo. Apoye las políticas antitabaco en su lugar de trabajo.
- Mantenga un **peso saludable**.
- Haga **ejercicio** a diario. Limite el tiempo que pasa sentado.
- 5. Coma saludablemente:**
 - Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
 - Limite los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas.
 - Evite la carne procesada; limite el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.
- 6. Limite el consumo de alcohol**, aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas.
- 7. Evite una exposición excesiva al sol**, sobre todo en niños. Utilice protección solar. No use cabinas de rayos UVA.
- En el trabajo, **protéjase de las sustancias cancerígenas** cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.
- Averigüe si está expuesto a la **radiación** procedente de altos niveles naturales de radón en su domicilio y tome medidas para reducirlos.
- 10. Para las mujeres:**
 - La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. Si puede, amamante a su bebé.
 - La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer, límitelo. Limite el tratamiento con THS.
- 11. Asegúrese de que sus hijos participan en programas de vacunación** contra:
 - La hepatitis B (los recién nacidos)
 - El papilomavirus virus del papiloma humano (VPH) (las niñas).
- 12. Participe en programas organizados de cribado del cáncer:**
 - Colorrectal (hombres y mujeres)
 - De mama (mujeres)
 - Cervicouterino (mujeres).



¿QUIERES SABER MÁS? ESTAMOS CERCA DE TI

Asociación Española Contra el Cáncer. Junta Provincial de Badajoz

06001 Badajoz

Teléfono: 924 23 61 04

badajoz@aecc.es

www.aecc.es