

# UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE

codi europeu contra el càncer



L'estat de salut en general pot millorar-se i especialment alguns tipus de càncer poden evitar-se mitjançant l'adopció d'un estil de vida més saludable:

**No fumeu.** Si sou fumador, deixeu de fumar al més aviat possible. Si fumeu, no ho feu en presència de persones no fumadores, especialment de nens i nenes.

**Limiteu el consum d'alcohol.** Si beveu alcohol, sigui cervesa, vi o licors, limiteu-ne el seu consum diari. Es recomana no beure'n més de dues consumicions els homes i una les dones.

**Mengeu fruites, verdures i cereals.** Això és el més adequat per a la prevenció de tumors. Limiteu el consum d'aliments rics en greixos d'origen animal.

**Eviteu l'obesitat.** L'exercici físic regular i una alimentació baixa en calories eviten l'excés de pes. Sempre hi sou a temps per començar.

**Feu exercici.** La pràctica d'exercici físic d'intensitat moderada i de manera regular, com ara caminar diàriament durant mitja hora, té un efecte beneficiós.

**Compte amb el sol.** Eviteu les exposicions perllongades al sol i les cremades solars, especialment en els infants. Extremeu les mesures de protecció si teniu tendència a cremar-vos amb el sol.

**Eviteu les substàncies cancerígenes.** Seguiu estrictament les normes destinades a evitar qualsevol tipus d'exposició a substàncies cancerígenes. Compliu les mesures de seguretat d'aquestes substàncies.

**Vacuneu-vos contra l'hepatitis B.** Es recomana la vacunació contra el virus de la infecció de l'hepatitis B.

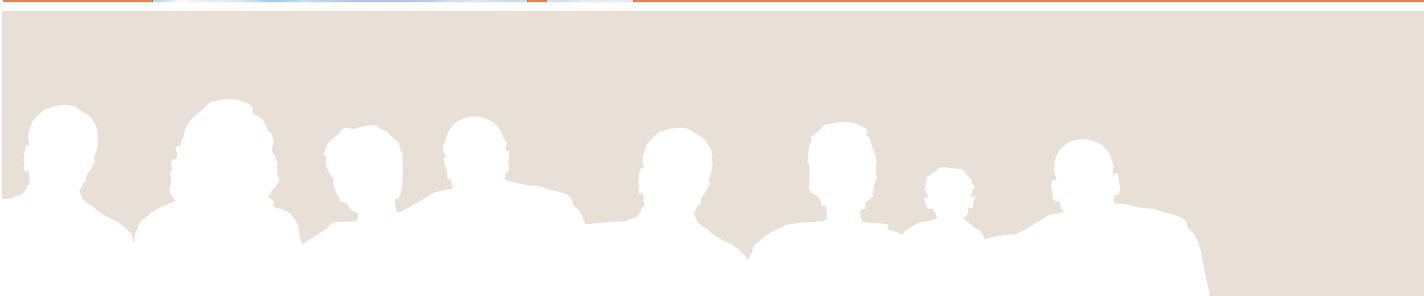
Es recomana la **detecció precoç del càncer de coll d'úter** a les dones a partir dels 25 anys d'edat.

Es recomana que les dones a partir dels 50 anys d'edat participin en els programes de **detecció precoç de càncer de mama** amb mamografia.

Es recomana la **detecció precoç de càncer colorectal** en els homes i les dones a partir dels 50 anys.

**SÍMPTOMES D'ALERTA. CONSULTEU EL VOSTRE METGE:**

- si noteu algun bony, una ferida que no cicatritza (fins i tot a la boca), una piga que canvia de forma, mida o color, o qualsevol pèrdua anormal de sang.
- en casos de problemes persistents, com tos o ronquera permanents, alteracions intestinals o urinàries, o pèrdua anormal de pes.



# UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

código europeo contra el cáncer



La salud en general puede mejorarse y especialmente algunos tipos de cáncer pueden evitarse si se adopta un estilo de vida saludable:

**No fume.** Si es fumador, deje de fumar lo antes posible. Si fuma, no lo haga en presencia de personas no fumadoras, especialmente de niños y niñas.

**Limite el consumo de alcohol.** Si bebe alcohol, sea cerveza, vino o licores, limite su consumo diario. Se recomienda no beber más de dos consumiciones en los hombres y una consumición en las mujeres.

**Tome frutas, verduras y cereales.** Es lo más adecuado para la prevención de tumores. Limite el consumo de alimentos ricos en grasa de origen animal.

**Evite la obesidad.** El ejercicio físico regular y una alimentación baja en calorías evitan el exceso de peso. Siempre está a tiempo de empezar.

**Haga ejercicio físico.** La práctica regular de ejercicio físico de intensidad moderada, como andar diariamente durante media hora, tiene un efecto beneficioso.

**Tenga cuidado con el sol.** Evite las exposiciones prolongadas al sol y las quemaduras solares, especialmente en los niños y las niñas. Extremar las medidas de protección si tiene tendencia a quemarse con el sol.

**Evite las sustancias cancerígenas.** Siga estrictamente las normas destinadas a evitar cualquier tipo de exposición a sustancias cancerígenas. Cumpla las medidas de seguridad sobre estas sustancias.

**Vacúnese contra la hepatitis B.** Se recomienda la vacunación contra el virus de la infección de la hepatitis B.

Se recomienda la **detección precoz de cáncer de cuello de útero** a las mujeres a partir de los 25 años de edad.

Se recomienda que las mujeres a partir de los 50 años de edad participen en los programas de **detección precoz de cáncer de mama** con mamografía.

Se recomienda la **detección precoz de cáncer colorectal** en los hombres y en las mujeres a partir de los 50 años.

**SÍNTOMAS DE ALERTA. CONSULTE A SU MÉDICO:**

- si nota algún bulto, una herida que no cicatriza (incluidas las situadas en la boca), un lunar que cambia de forma, tamaño o color, o cualquier pérdida anormal de sangre.
- en casos de molestias persistentes, como tos o ronquera permanentes, alteraciones intestinales o urinarias, o pérdida anormal de peso.

