

# Prevención del cáncer

Recomendaciones que ayudan...



**Estas recomendaciones reducen fuertemente el riesgo de cáncer, síguelas para ayudar a prevenirlo.**

**Si tienes cualquier duda, consulta con los profesionales sanitarios de tu centro de salud.**

# Prevención del cáncer

Recomendaciones que ayudan...



# El Código Europeo contra el cáncer

*recomienda...*



**No fumes; si fumas, déjalo lo antes posible**

**Aplica estrictamente la legislación destinada a prevenir cualquier exposición a sustancias que pueden producir cáncer**



**Evita las exposiciones prolongadas al sol y protégete adecuadamente**



**No tomes bebidas azucaradas y evita los alimentos procesados**



**Realiza ejercicio físico de intensidad moderada todos los días (al menos 30 minutos al día en adultos y entre 60 y 90 minutos diarios en niños/as)**

**Aumenta el consumo diario de verduras, frutas, hortalizas variadas y cereales**



**Evita el exceso de peso**



**Limita el consumo de alimentos que contienen grasas de origen animal**



**La lactancia materna protege frente al cáncer de mama y de ovarios**

**Vacúnate frente a la hepatitis B y el virus del papiloma**



**Evita el consumo de bebidas alcohólicas**



**Consulta a tu médico si necesitas hacerte una mamografía u otras pruebas de cribado de cáncer (colorrectal, cérvix)**