

Un estil de vida sa pot prevenir certs tipus de càncer i millorar la seva salut:

▶ No fumi. Si fuma, deixi-ho com més aviat millor. Si no pot deixar de fumar, no fumi mai en presència de no fumadors. Deixar el tabac redueix ràpidament el risc de patir càncer.



▶ Eviti l'obesitat.

▶ Faci alguna activitat física d'intensitat moderada tots els dies.

▶ Mengi 2 peces de fruita i 3 racions de verdura o hortalisses al dia.

▶ Moderi el consum de vi, cervesa o altres begudes amb alcohol a un màxim de dues al dia si és home o una si és dona.

▶ Eviti l'exposició excessiva al sol. És especialment important protegir a nens i adolescents. Les persones que tenen tendència a cremar-se han de protegir-se del sol durant tota la seva vida.



▶ Cal evitar l'exposició a substàncies cancerígenes. Respecti les normes de protecció radiològica.

La detecció precoç és un factor important per reduir la mortalitat per càncer:

▶ Ha de consultar el seu metge en cas de

notar-se un bony, un dolor que dura temps, una ferida o úlcera que no cura (incloses les de la boca), una taca o piga que canvia de forma, mida i/o color, una lesió a la pell que ha aparegut recentment i segueix creixent, o sagnat o hemorràgies anormals.

▶ També ha de consultar si té tos i/o ronquera persistent, canvis en els hàbits urinaris (el raig de l'orina té poca força o orina molt...) o intestinals (diarrea o restrenyiment) persistents o pèrdua de pes no justificada.

▶ Les dones a partir dels 25 anys han de fer-se la prova de detecció precoç del càncer de coll d'úter. Cal començar els controls coincidint amb l'inici de les relacions sexuals i fins als 55-60 anys. Es recomana fer la prova dues vegades separades per un any i després repetir-la cada 3 a 5 anys.

▶ Les dones a partir dels 50 anys haurien de fer-se una mamografia per la detecció precoç del càncer de mama. La periodicitat és cada 2 anys fins als 69 anys.

▶ Els homes i les dones a partir dels 50 anys s'haurien de fer proves de detecció precoç del càncer de colon. Consulti el seu metge si té canvis en el ritme de les deposicions.

▶ Participi en programes de vacunació contra l'hepatitis B.



Un estilo de vida sano puede prevenir ciertos tipos de cáncer y mejorar su salud:

▶ No fume. Si fuma, déjelo cuanto antes. Si no puede dejar de fumar, no fume nunca en presencia de no fumadores. Dejar el tabaco reduce rápidamente el riesgo de sufrir cáncer.



- ▶ Evite la obesidad.
- ▶ Realice alguna actividad física de intensidad moderada todos los días.
- ▶ Coma 2 piezas de fruta y 3 raciones de verdura u hortalizas al día.
- ▶ Modere el consumo de vino, cerveza u otras bebidas con alcohol a un máximo de dos al día si es hombre o una si es mujer.
- ▶ Evite la exposición excesiva al sol. Es especialmente importante proteger a niños y adolescentes. Las personas que tienen tendencia a quemarse deben protegerse del sol durante toda su vida.
- ▶ Debe evitar la exposición a sustancias cancerígenas. Respete las normas de protección radiológica.



La detección precoz es importante para reducir la mortalidad por cáncer:

- ▶ Debe consultar a su médico si se nota

un bulto, un dolor que dura tiempo, una herida o úlcera que no cura (incluidas las de la boca), una mancha o lunar que cambia de forma, tamaño y/o color, una lesión en la piel que ha aparecido recientemente y sigue creciendo, así como los sangrados o hemorragias anormales.

▶ También debe consultar si tiene tos y/o ronquera persistente, cambios en los hábitos urinarios (el chorro de la orina tiene poca fuerza u orina mucho...) o intestinales (diarrea o estreñimiento) persistentes o pérdida de peso no justificada.

▶ Las mujeres a partir de los 25 años tienen que hacerse la prueba de detección precoz del cáncer de cuello de útero. Hay que comenzar los controles coincidiendo con el inicio de las relaciones sexuales y hasta los 55-60 años. Se recomienda realizar la prueba dos veces separadas por un año y después repetirla cada 3 a 5 años.

▶ Las mujeres a partir de los 50 años deberían hacerse una mamografía para la detección precoz del cáncer de mama. La periodicidad es cada 2 años hasta los 69 años.

▶ Los hombres y las mujeres a partir de los 50 años deberían realizarse pruebas de detección precoz del cáncer de colon. Consulte a su médico si tiene cambios en el ritmo de las deposiciones.

▶ Participe en programas de vacunación contra la hepatitis B.

