

Codi Europeu contra el càncer

Què pots fer per reduir el risc de càncer?



No fumar

No consumir cap tipus de tabac



Espais sense fum

Mantenir la llar un espai sense fum i donar suport a polítiques antitabac



Pes saludable

Evitar el sobrepès i l'obesitat



Exercici diari

Limitar el sedentarisme



Dieta saludable

Rica en fruites i verdures, llegums i cereals integrals



Evitar l'alcohol

Limitar el seu consum preferiblement evitar-lo



Evitar exposició excessiva al sol

Utilitzar protecció solar.
No utilitzar cabines de raigs UVA



Seguretat laboral

Complir normativa de protecció de la salut a la feina



Evitar exposició al radó

Esbrinar si hi ha alts nivells de radó a la llar i prendre mesures per reduir-lo



Promoure la lactància materna i limitar la terapia hormonal substitutiva



Vacunació

Vacunar-se enfront de l'hepatitis B i virus del papil·loma humà



Participar en programes de cribratge de càncer

Colorectal (homes-dones), mama i coll d'úter (dones)