

Código Europeo contra el cáncer

¿Qué puedes hacer para reducir el riesgo de cáncer?



No fumar

No consumir ningún tipo de tabaco



Espacios sin humo

Mantener su casa un espacio sin humo y apoyar políticas antitabaco



Peso saludable

Evitar el sobrepeso y la obesidad



Ejercicio diario

Limitar el sedentarismo



Dieta saludable

Rica en frutas y verduras, legumbres y cereales integrales



Evitar el alcohol

Limitar su consumo preferiblemente evitarlo



Evitar exposición excesiva al sol

Utilizar protección solar.
No utilizar cabinas de rayos UVA



Seguridad laboral

Cumplir normativa de protección de la salud en el trabajo



Evitar exposición al radón

Averiguar si hay niveles altos de radón en el hogar y tomar medidas para reducirlos



Promover la lactancia materna y limitar la terapia hormonal sustitutiva



Vacunación

Vacunarse frente la hepatitis B y virus del papiloma humano



Participar en programas de cribado de cáncer

Colorrectal (hombre-mujeres), de mama y cervicouterino (mujeres)