

Contra el Cáncer...

¡Sigue el Código Europeo contra el Cáncer!

**Día Mundial
contra el
Cáncer
4 febrero 2024**

Toma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.

Lactancia materna.

Haz ejercicio físico.

Al menos 30 minutos al día en adultos y entre 60 y 90 minutos diarios en niños/a, de intensidad moderada. Limita el tiempo que pasas sentado/a.

Evita el exceso de peso.

Limita los alimentos ricos en azúcar o en grasa y los alimentos procesados.

Limita también el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.

Evita las bebidas azucaradas.

Protégete del sol.

Evita las exposiciones prolongadas al sol. Especialmente en niños/as.

En el trabajo:

Protégete de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.

No fumes.

No consumas ningún tipo de tabaco. Si fumas, déjalo lo antes posible.

Evita beber alcohol.

Asegúrate de que tus hijos e hijas estén vacunados/as frente a la hepatitis B y el virus del papiloma, de acuerdo con el Calendario vigente.

Participa en los programas de detección precoz de:
Cáncer colorrectal
Cáncer de mama
Cáncer de cérvix