

# Contra el Cáncer...

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

***¡Sigue el Código  
Europeo contra  
el Cáncer!***

**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