

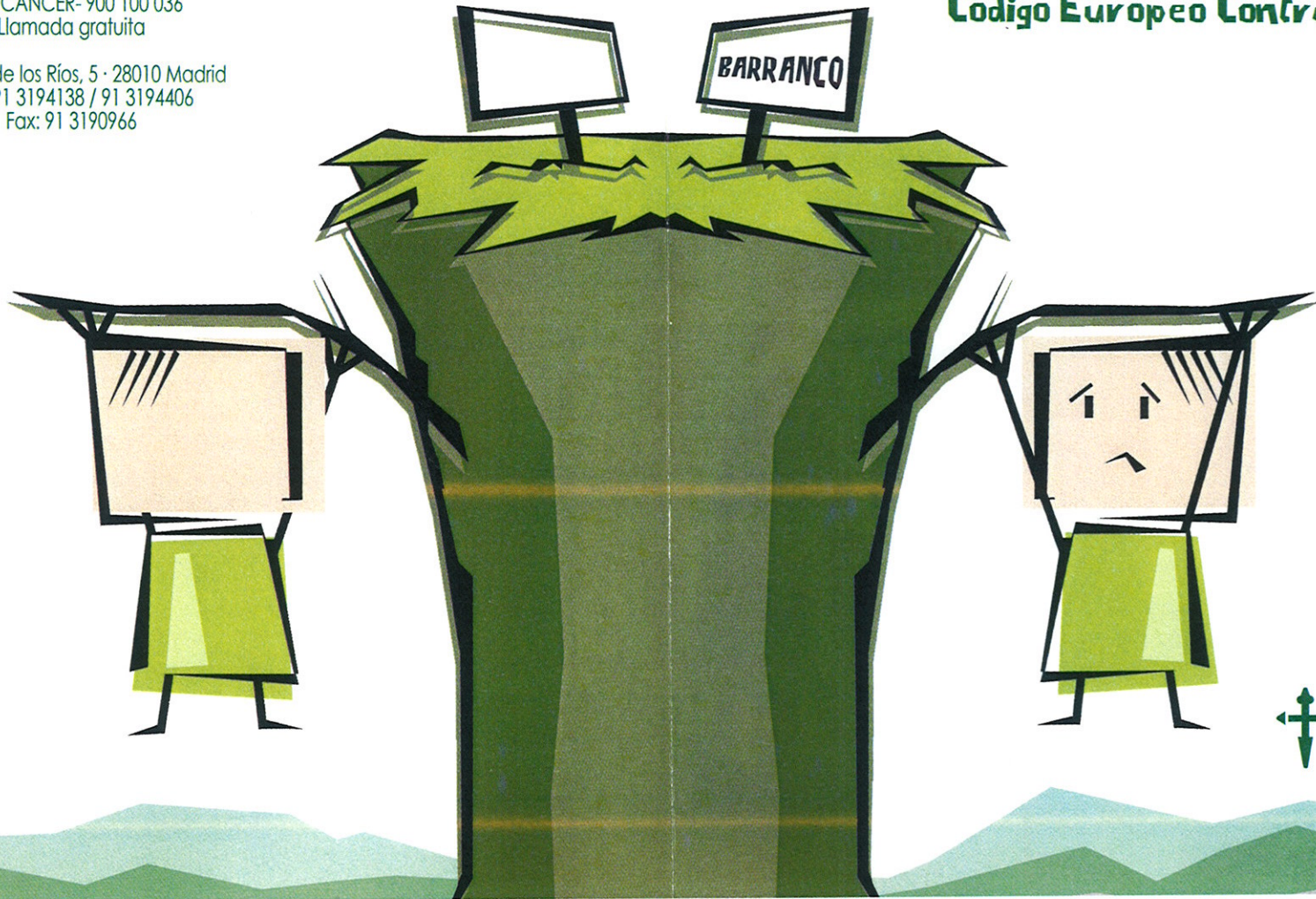


www.aecc.es
INFOCÁNCER- 900 100 036
Llamada gratuita

Amador de los Ríos, 5 · 28010 Madrid
Tels: 91 3194138 / 91 3194406
Fax: 91 3190966

**Atiende
a lo que haces.**
LA PREVENCIÓN EVITA EL CÁNCER.

Código Europeo Contra el Cáncer



11 COSAS QUE TIENES QUE METERTE EN LA CABEZA



2 EVITA LA OBESIDAD.

4 AUMENTA EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS VARIADAS: COME AL MENOS 5 RACIONES AL DÍA. LIMITA EL CONSUMO DE ALIMENTOS QUE CONTIENEN GRASAS DE ORIGEN ANIMAL.

6 EVITA LA EXPOSICIÓN EXCESIVA AL SOL. ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PROTEGER A NIÑOS Y ADOLESCENTES. LAS PERSONAS QUE TIENEN TENDENCIA A SUFRIR QUEMADURAS DEBEN PROTEGERSE DEL SOL DURANTE TODA LA VIDA.

8 LAS MUJERES A PARTIR DE LOS 25 AÑOS DEBERÍAN SOMETERSE A PRUEBAS DE DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO.

10 LOS HOMBRES Y LAS MUJERES A PARTIR DE LOS 50 AÑOS DEBERÍAN SOMETERSE A PRUEBAS DE DETECCIÓN PRECOZ DE CÁNCER DE COLÓN.

1 NO FUMES; SI FUMAS, DÉJALO LO ANTES POSIBLE. SI NO PUEDES DEJAR DE FUMAR, NUNCA FUMES EN PRESENCIA DE NO FUMADORES.

3 REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD MODERADA TODOS LOS DÍAS.

5 SI BEBES ALCOHOL, YA SEA VINO, CERVEZA O BEBIDAS DE ALTA GRADUACIÓN, MODERA EL CONSUMO A UN MÁXIMO DE DOS CONSUMICIONES O UNIDADES DIARIAS, SI ERES HOMBRE, O A UNA, SI ERES MUJER.

7 APLICA ESTRICTAMENTE LA LEGISLACIÓN DESTINADA A PREVENIR CUALQUIER EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUE PUEDEN PRODUCIR CÁNCER. CUMPLE TODOS LOS CONSEJOS DE SALUD Y DE SEGURIDAD SOBRE EL USO DE ESTAS SUSTANCIAS. APLICA LAS NORMAS DE PROTECCIÓN RADIOLÓGICA.

9 LAS MUJERES A PARTIR DE LOS 50 AÑOS DEBERÍAN SOMETERSE A UNA MAMOGRAFÍA PARA LA DETECCIÓN PRECOZ DE CÁNCER DE MAMA.

11 PARTICIPA EN PROGRAMAS DE VACUNACIÓN CONTRA EL VIRUS DE LA HEPATITIS B.