

## 12 consejos para prevenir el Cáncer según el Código Europeo



**No fumar.** (uno de cada tres cánceres está relacionado con el tabaco)



**Evitar el humo del tabaco** (en casa y en el trabajo)



**Mantener un peso saludable** (se reduce también el riesgo frente a otras muchas enfermedades)



**Hacer ejercicio físico cada día** (como mínimo 30 minutos de intensidad moderada)



**Comer saludablemente** (aumentar el consumo de fruta, verdura, legumbres y cereales integrales y limitar las carnes rojas)



**Limitar el consumo de alcohol** (si puedes eliminarlo totalmente, mejor)



**Cuidar la piel del sol** (utilizar protección y evitar las cabinas de rayos UVA)



**Protegerse de contaminantes** (si estas expuesto a sustancias cancerígenas en el trabajo)



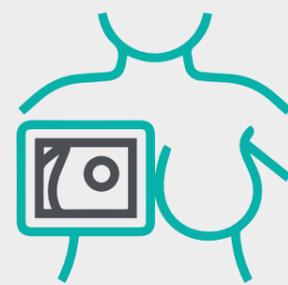
**Reducir los niveles de Radón** (si averiguas que estás expuesto a ellos en tu domicilio)



**Si eres mujer** (es aconsejable la lactancia materna para reducir el cáncer de mama. Evitar terapia hormonal sustitutiva)



**Vacunación** (contra la hepatitis B en recién nacidos y contra el VPH en niñas)



**Participar en Programas de detección Precoz** (del cáncer colorrectal, de mama y cervicouterino)