



## 12 FORMES DE REDUIR EL RISC DE CÀNCER

1



**No fumar.** No consumir cap tipus de tabac.

2



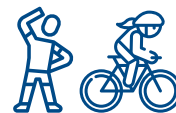
Fer de la llar un **espai sense fum**. Donar suport a les polítiques antitabac en els centres de treball.

3



Mantenir un **pes saludable**.

4



Fer **exercici diàriament**. Limitar el temps que es passa assegut.

5



**Menjar saludablement:**

- Consumir gran quantitat de cereals integrals, llegums, fruites i verdures.
- Limitar els aliments hipercalòrics (rics en sucre o greix) i evitar les begudes ensucrades.
- Evitar la carn processada; limitar el consum de carn vermella i d'aliments amb molta sal.

6



**Limitar el consum d'alcohol**, tot i que el millor per a la prevenció del càncer és evitar les begudes alcohòliques.

7



**Evitar una exposició excessiva al sol**, sobretot en nens. Utilitzar **protecció solar**. No fer ús de cabines de raigs UVA.

8



En el treball, **protegir-se de les substàncies cancerígenes** complint les instruccions de la normativa de protecció de la salut i seguretat laboral.

9



**Esbrinar si s'està exposat a la radiació** procedent d'alts nivells naturals de **radó al seu domicili** i prendre mesures per reduir-los.

10



Per a les **dones:**

- La **lactància materna** redueix el risc de càncer de la mare. Si és possible, alletar els nadons.
- La **teràpia hormonal substitutiva (THS)** pot augmentar el risc de determinats tipus de càncer. **Limitar el tractament amb THS** per a les situacions que el seu metge cregui necessàries.

11



Assegurar-se que els nens participen en **programes de vacunació** contra:

- **L'hepatitis B** (els noutats).
- **El virus del papil·loma humà (VPH)** (les nenes).

12



Participar en **programes organitzats de cribatge del càncer:**

- **De mama** (dones).
- **Colorectal** (homes i dones).
- **Coll d'úter** (dones).

Font: OMS