



12 FORMAS DE REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER

1



No fumar. No consumir ningún tipo de tabaco.

2



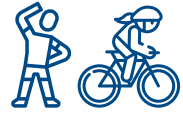
Hacer del **hogar un espacio sin humo.** Apoyar las políticas antitabaco en los centros de trabajo.

3



Mantener un **peso saludable.**

4



Hacer **ejercicio a diario.** Limitar el tiempo que se pasa sentado.

5



Comer saludablemente:

- Consumir gran cantidad de **cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.**
- **Limitar los alimentos hipercalóricos** (ricos en azúcar o grasa) y evitar las bebidas azucaradas.
- **Evitar la carne procesada;** limitar el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.

6



Limitar el consumo de alcohol, aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas.

7



Evitar una exposición excesiva al sol, sobre todo en niños. Utilizar **protección solar.** No usar cabinas de rayos UVA.

8



En el trabajo, **protegerse de las sustancias cancerígenas** cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.

9



Averiguar si se está expuesto a la radiación procedente de altos niveles naturales de **radón en su domicilio** y tomar medidas para reducirlos.

10



Para las **mujeres:**

- **La lactancia materna** reduce el riesgo de cáncer de la madre. Si es posible, amamantar a los bebés.
- **La terapia hormonal sustitutiva (THS)** puede aumentar el riesgo de determinados tipos de cáncer. **Limitar el tratamiento con THS** para las situaciones que su médico crea necesarias.

11



Asegurarse de que los niños participan en **programas de vacunación** contra:

- **La hepatitis B** (los recién nacidos).
- **El virus del papiloma humano (VPH)** (las niñas).

12



Participar en **programas organizados de cribado del cáncer:**

- **De mama** (mujeres).
- **Colorrectal** (hombres y mujeres)
- **Cervicouterino** (mujeres).

Fuente: OMS