

# 12 consells per prevenir el càncer

**1** No consumir cap tipus de tabac



**2** Viure en un espai lliure de fum

Doneu suport a les polítiques que promouen els espais sense fum



**3** Mantenir-se en un pes saludable

Eviteu l'excés de pes



**4** Fer activitat física diàriament

Limitar el temps que es passa assegut



**5** Alimentar-se de manera saludable

Menjar cereals integrals, llegums, fruita i verdura. Evitar aliments calòrics



**6** Limitar el consum d'alcohol



**7** Evitar l'exposició excessiva al sol

Sobretot en els infants, utilitzar protecció solar i evitar el sol artificial



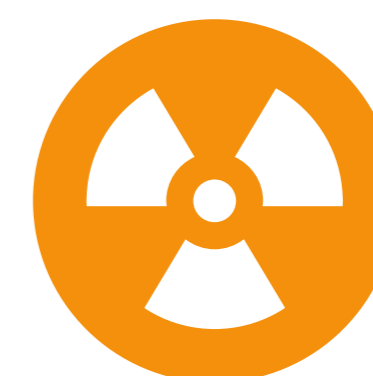
**8** Protegir-se contra substàncies cancerígenes

Respectar normes i mesures preventives de seguretat



**9** Prendre mesures per reduir la radiació per radó

Si viviu en una àrea amb alts nivells naturals de radiació, es pot reduir el nivell a la llar



**10** Donar el pit als nadons, limitar l'ús del THS

La lactància materna en redueix el risc, i la teràpia hormonal de substitució (THS) l'augmenta



**11** Complir els programes de vacunació

Sobretot la de l'hepatitis B per als nadons i la del virus del papil·loma humà (VPH) per a les nenes



**12** Participar en els programes de detecció precoç

Revisions per detectar càncer de colon i recte, de mama i de coll d'úter

