

CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

12 maneras de reducir su riesgo de cáncer

1. No fume. No utilice ningún tipo de tabaco.
2. Haga que su hogar este libre de humo. Apoye las políticas de espacios libres de humo en su lugar de trabajo.
3. Tome medidas para tener un peso corporal saludable.
4. Realice actividad física en la vida cotidiana. Limite el tiempo que pasa sentado.
5. Tenga una dieta saludable:
 - Coma bastantes legumbres, verduras y frutas.
 - Limite alimentos altos en calorías (alimentos ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas.
 - Evite carnes procesadas; limitar la carne roja y alimentos con alto contenido de sal.
6. Si usted bebe alcohol de cualquier tipo, limite su consumo. No consumir alcohol es mejor para la prevención del cáncer.
7. Evite el exceso de sol, especialmente para los niños. Use protección solar. No utilice tumbonas.
8. En el lugar de trabajo, protéjase contra las sustancias causantes de cáncer siguiendo instrucciones de seguridad y salud.
9. Averigüe si está expuesto a la radiación de forma natural altos niveles de radón en su casa. Tomar medidas para reducir los niveles altos de radón.
10. Para las mujeres:
 - La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. Si usted puede, amamante a su bebé.
 - La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Limite el uso de la THS.
11. Asegúrese de que sus hijos participen en los programas de vacunación para:
 - Hepatitis B (para recién nacidos).
 - Virus del papiloma humano (para las niñas).
12. Tome parte en los programas de cribado del cáncer organizadas para:
 - Cáncer colorrectal (hombres y mujeres).
 - Cáncer de mama (mujeres).
 - Cáncer de cuello uterino (mujeres).



EUROPEAN CODE AGAINST CANCER

12 ways to reduce your cancer risk

- 1 Do not smoke. Do not use any form of tobacco.
- 2 Make your home smoke free. Support smoke-free policies in your workplace.
- 3 Take action to be a healthy body weight.
- 4 Be physically active in everyday life. Limit the time you spend sitting.
- 5 Have a healthy diet:
 - Eat plenty of whole grains, pulses, vegetables and fruits.
 - Limit high-calorie foods (foods high in sugar or fat) and avoid sugary drinks.
 - Avoid processed meat; limit red meat and foods high in salt.
- 6 If you drink alcohol of any type, limit your intake. Not drinking alcohol is better for cancer prevention.
- 7 Avoid too much sun, especially for children. Use sun protection. Do not use sunbeds.
- 8 In the workplace, protect yourself against cancer-causing substances by following health and safety instructions.
- 9 Find out if you are exposed to radiation from naturally high radon levels in your home. Take action to reduce high radon levels.
- 10 For women:
 - Breastfeeding reduces the mother's cancer risk. If you can, breastfeed your baby.
 - Hormone replacement therapy (HRT) increases the risk of certain cancers. Limit use of HRT.
- 11 Ensure your children take part in vaccination programmes for:
 - Hepatitis B (for newborns)
 - Human papillomavirus (HPV) (for girls).
- 12 Take part in organized cancer screening programmes for:
 - Bowel cancer (men and women)
 - Breast cancer (women)
 - Cervical cancer (women).

The European Code Against Cancer focuses on actions that individual citizens can take to help prevent cancer. Successful cancer prevention requires these individual actions to be supported by governmental policies and actions.

Find out more about the European Code Against Cancer at: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

