



Decálogo para la mejor prevención contra el cáncer

Hay muchas cosas que puedes hacer para prevenir el cáncer. Al menos alrededor del **50% de los casos de cáncer**, según la Organización Mundial de la Salud, **se podrían evitar con hábitos de vida saludables**.

Te proponemos **10 pautas de salud básicas** con las que podrás dar la espalda a muchos tipos de cáncer.



1 No fumes y haz de tu casa un espacio sin humo



2 Mantén una vida activa. Evita el sedentarismo



3 Lleva una dieta rica en cereales integrales, legumbres, frutas, verduras, frutos secos y aceite de oliva virgen



4 Evita el consumo de alcohol



5 Cuida la piel del sol. Utiliza siempre protección solar y no uses cabinas de rayos UVA



6 En el trabajo, protégete de las sustancias cancerígenas



7 Averigua si estás expuesto en tu domicilio a niveles altos de Radón y redúcelos



8 Si eres mujer, es aconsejable la lactancia materna para reducir el cáncer de mama. Evita terapia hormonal sustitutiva



9 Vacunación. Contra la hepatitis B en recién nacidos y contra el virus del papiloma humano (VPH) en niñas



10 Participa en programas de detección precoz (cáncer colorrectal, de mama y cervicouterino)



4 de febrero
Día Mundial contra el Cáncer