

Nou
**CODI
EUROPEU
CONTRA EL
CÀNCER**

MÉS INFORMACIÓ:

<http://canalsalut.gencat.cat>



Alguns càncers es poden evitar, i la salut en general pot millorar si s'adopta un estil de vida saludable.

12 MANERES DE REDUIR EL RISC DE PATIR CÀNCER

NO FUMEU. No consumeu cap tipus de tabac.



Feu de la vostra llar un **ESPAI SENSE FUM.**
Doneu suport a les polítiques que promouen els espais sense fum en el vostre lloc de treball.

EVITEU L'EXPOSICIÓ EXCESSIVA AL SOL,
especialment en els infants.
Utilitzeu protecció solar. No utilitzeu el sol artificial.



En el lloc de treball, **PROTEGIU-VOS CONTRA LES SUBSTÀNCIES CANCERÍGENES** i respecteu estrictament les normes i mesures preventives i de seguretat.



Mantingueu-vos en un **PES SALUDABLE.**
Eviteu l'excés de pes.



Esbrineu si esteu exposats a la **RADIACIÓ** procedent d'alts nivells naturals de **RADÓ** a la vostra llar i preneu mesures per reduir-los.



Realitzeu **ACTIVITAT FÍSICA EN EL DIA A DIA.**
Limiteu el temps que esteu asseguts.

PER A LA DONA:



- La lactància materna redueix el risc de càncer per a la mare. Si podeu, doneu el pit al vostre nadó.
- La teràpia de substitució hormonal augmenta el risc de determinats tipus de càncer. Limiteu-ne l'ús.

Alimenteu-vos de forma **SALUDABLE:**

- Mengeu força cereals integrals, llegums, fruita i verdura.
- Limiteu el consum d'aliments amb un alt contingut calòric (contingut alt de sucres o greixos).
- Eviteu les begudes ensucrades.
- Eviteu la carn processada. Limiteu el consum de carn vermella i els aliments amb un alt contingut de sal.



Assegureu-vos que els vostres fills participin en els **PROGRAMES DE VACUNACIÓ:**

- Hepatitis B per a nadons.
- Virus del papil·loma humà (VPH) per a les nenes.



Si beveu alcohol de qualsevol tipus, **LIMITEU-NE EL CONSUM.**
No beure alcohol és millor per a la prevenció del càncer.

Participeu en els **PROGRAMES DE DETECCIÓ PRECOÇ** de:



- Càncer de còlon i recte (homes i dones).
- Càncer de mama (dones).
- Càncer de cèrvix o coll d'úter (dones).