

¿Qué puedo hacer para evitar el cáncer?

Hay diversos factores que aumentan la posibilidad de tener cáncer, algunos los podríamos evitar modificando nuestro estilo de vida



Bebe agua y evita el alcohol



Practica actividad física regular



Sigue una alimentación saludable

Rica en fruta y verdura y pobre en grasas animales



Evita el consumo de tabaco



Mantén un peso saludable y adecuado



Protégete del sol y evita las cabinas bronceadoras



Evita el contacto con sustancias tóxicas

Adopta las medidas preventivas necesarias para cada tipo de tóxico



Participa en los programas de cribado

La detección precoz es fundamental

Si detectas algo que te alerte, consulta a tu equipo de salud

