

CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER:

Teniendo en cuenta que muchos aspectos de la salud en general pueden mejorarse y, ciertos cánceres evitarse, si usted adopta y estilo de vida más saludable, el Código Europeo contra el Cáncer, cuya última versión es:

1. No fume: si es fumador, deje de fumar y, si no puede dejarlo, no fume en presencia de no fumadores.
2. Evite la obesidad
3. Realice algún ejercicio o actividad física de intensidad moderada durante el día
4. Aumente su consumo diario de verduras y frutas variadas. Coma al menos cinco piezas de fruta al día. Limite el consumo de alimentos que contengan grasas de origen animal.
5. Si bebe alcohol, ya sea cerveza, vino o licores, modere su consumo a un máximo de dos consumiciones diarias en los hombres, y una al día en las mujeres.
6. Evite la exposición excesiva al sol. Es especialmente importante proteger a los niños y a los adolescentes. Las personas que tengan tendencia a sufrir quemaduras deben tomar medidas protectoras a lo largo de toda su vida.
7. Aplique estrictamente la legislación destinada a prevenir cualquier exposición a sustancias que puedan producir cáncer. Siga todas las instrucciones de salud y seguridad sobre el uso de estas sustancias. Aplique las normas de protección radiológica.
8. Las mujeres a partir de los 25 años deberían someterse a pruebas de detección precoz del cáncer de cuello de útero.
9. Las mujeres a partir de los 50 años deberían someterse a una mamografía para la detección precoz del cáncer de mama.
10. Los hombres y las mujeres a partir de los 50 años deberían someterse a pruebas de detección precoz de cáncer de colon.
11. Participe en programas de vacunación contra el virus de la hepatitis B.