

## **Código Europeo Contra el Cáncer (tercera revisión)**

**Si adoptamos un estilo de vida más saludable,  
podremos mejorar muchos aspectos de nuestra salud en general  
y prevenir muchas muertes por cáncer:**

1. No fume; si fuma, abandone este hábito. Si no consigue dejar de fumar, no fume en presencia de no fumadores.
2. Evite la obesidad.
3. Realice alguna actividad física vigorosa todos los días.
4. Aumente su ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas variadas: coma al menos cinco raciones al día. Limite el consumo de alimentos que contienen grasas de origen animal.
5. Si bebe alcohol, ya sea cerveza, vino o bebidas de alta graduación, modere el consumo a un máximo de dos consumiciones diarias, si es hombre, o a una, si es mujer.
6. Tome precauciones para evitar la exposición excesiva al sol. Es especialmente importante proteger a niños y adolescentes. Las personas que tienen tendencia a sufrir quemaduras deben tomar medidas protectoras durante toda la vida.
7. Aplique de forma estricta la legislación destinada a prevenir cualquier exposición a sustancias carcinogénicas. Siga las instrucciones de seguridad y salud sobre el uso de estas sustancias que pueden causar cáncer. Respete las normas dictadas por las oficinas nacionales de protección radiológica.

**Existen programas de salud pública que pueden prevenir el desarrollo de cánceres o aumentar la probabilidad de curar un cáncer:**

8. Las mujeres a partir de los 25 años de edad deberían someterse a pruebas de detección precoz del cáncer de cuello de útero. Ello debe hacerse dentro de programas que tengan procedimientos de control de calidad de acuerdo con las "Guías Europeas para la Garantía de Calidad en el Cribado de Cáncer de Cuello de Útero".
9. Las mujeres a partir de los 50 años de edad deberían someterse a pruebas de detección precoz del cáncer de mama. Ello debe hacerse dentro de programas que tengan procedimientos de control de calidad de acuerdo con las "Guías Europeas para la Garantía de Calidad en el Cribado a través de Mamografías".
10. Los hombres y las mujeres a partir de los 50 años de edad deberían someterse a pruebas de detección precoz de cáncer de colon. Ello debe hacerse dentro de programas que tengan integrados procedimientos de control de calidad.
11. Participe en programas de vacunación contra la infección por el virus de la hepatitis B.