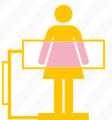


12 MANERES DE REDUIR  
EL RISC DE PATIR CÀNCER

- |   |                                                                                    |    |                                                                                    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |   | 7  |   |
| 2 |   | 8  |   |
| 3 |   | 9  |   |
| 4 |   | 10 |   |
| 5 |   | 11 |   |
| 6 |  | 12 |  |

**FECEC**  
Junts contra el càncer

**NOU CODI  
EUROPEU**

**CONTRA  
EL CÀNCER**

 Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**

International Agency for Research on Cancer



**FECEC**  
Junts contra el càncer

[www.juntscontraelcancer.cat](http://www.juntscontraelcancer.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

- 1 NO FUMEU.**  
No consumeu cap tipus de tabac



- 2** Feu de la vostra llar un **ESPAI SENSE FUM.**  
Doneu suport a les polítiques que promouen els espais sense fum.



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



- 4** Realitzeu **ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIAMENT.** Limiteu el temps que esteu asseguts.



- 5** Alimenteu-vos de forma **SALUDABLE:**

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



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



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



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



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



- 10 PER A LA DONA:**

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



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

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



- 12** Participeu en els **PROGRAMES DE DETECCIÓ PRECOÇ** de:
- A) Càncer de còlon i recte (homes i dones).
  - B) Càncer de mama (dones).
  - C) Càncer de cervix o coll d'úter (dones).

