

5a edició

Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el càncer



FEĈEC
Junts contra el càncer



Tabac

No fumeu. No consumiu cap altre producte del tabac ni utilitzeu cigarretes electròniques. Si fumeu, procureu deixar-ho.



Exposició al fum ambiental del tabac

Mantingueu la vostra llar i el vostre cotxe lliures de fum de tabac.



Sobrepès i obesitat

Preneu mesures per evitar o controlar el sobrepès i l'obesitat:

- Limiteu els aliments amb moltes calories, sucres, greixos o sal.
- Limiteu les begudes amb molt de sucre. Beveu sobretot aigua i begudes sense sucre.
- Limiteu els aliments ultraprocesats



Activitat física

Mantingueu-vos físicament actius i actives en el vostre dia a dia. Limiteu el temps que passeu asseguts i assegudes.



Alimentació

Mengeu cereals integrals, hortalisses, llegums i fruita com a part principal de la vostra alimentació diària. Limiteu el consum de carn vermella i eviteu-ne el de carn processada.



Alcohol

Eviteu les begudes alcohòliques.



Lactància

Doneu el pit al vostre nadó el màxim temps possible.



Exposició al sol

Eviteu l'exposició excessiva al sol, especialment en els infants. Utilitzeu protecció solar. No utilitzeu mai cabines o aparells de bronzejat.

14 maneres d'ajudar a prevenir el càncer



Cancerígens en el lloc de treball

Informe-vos sobre els factors causants de càncer presents en el vostre lloc de treball. Demaneu a l'empresa que us en protegeixi i seguïu sempre les instruccions de salut i seguretat.



Gas radó a l'interior

Informe-vos sobre els nivells de gas radó a la vostra zona consultant un mapa local de radó. Busqueu ajuda professional per mesurar-ne els nivells a la vostra llar i, si cal, reduir-los.



Contaminació atmosfèrica

Preneu mesures per reduir l'exposició a la contaminació atmosfèrica:

- Utilitzeu el transport públic i aneu a peu o en bicicleta en lloc d'agafar el cotxe.
- Trieu rutes amb poc trànsit quan aneu a peu, en bicicleta o quan feu exercici.
- Mantingueu la vostra llar lliure de fum evitant cremar-hi materials com carbó o llenya.
- Doneu suport a les polítiques que milloren la qualitat de l'aire.



Infecions que causen càncer

- Vacuneu nenes i nens contra el virus de l'hepatitis B i el virus del papil·loma humà (VPH) a l'edat recomanada al vostre país.
- Participeu en les proves de detecció i tractament dels virus de l'hepatitis B i C, el virus de la immunodeficiència humana (VIH) i l'*Helicobacter pylori*, segons les recomanacions del vostre país.



Tractament hormonal substitutiu

Si decidiu utilitzar tractament hormonal substitutiu per als símptomes de la menopausa, després de parlar-ne detalladament amb el vostre professional de la salut, limiteu-ne l'ús al menor temps possible.



Programes de cribatge del càncer

Participeu en els programes organitzats de detecció precoç (cribratges) del càncer, segons les recomanacions del vostre país, per al:

- Càncer colorectal.
- Càncer de mama.
- Càncer de cèrvix.
- Càncer de pulmó.

14 maneres d'ajudar a prevenir el càncer



Aquesta és la traducció oficial al català del Codi Europeu Contra el Càncer feta per la FECEC, l'ICO i el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, a partir de la versió oficial de referència en anglès de la IARC/OMS i la Comissió Europea.