

# 5a edició Codi Europeu Contra el Càncer

## 14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



### 1 Tabac

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



### 2 Exposició al fum ambiental del tabac

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



### 3 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 ultraprocessats



### 4 Activitat física

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



### 5 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.



### 6 Alcohol

Eviteu les begudes alcohòliques.



### 7 Lactància

Doneu el pit al vostre nadó el màxim temps possible.



### 8 Exposició al sol

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



### 9 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 segueixi sempre les instruccions de salut i seguretat.



### 10 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.



### 11 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.



### 12 Infeccions 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.



### 13 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.



### 14 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.