

5a edició

Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



Alcohol

Eviteu les begudes
alcohòliques



FECEC
Junts contra el càncer



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**

ic Institut
Català
d'Oncologia

Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



Alcohol

Eviteu consumir begudes alcohòliques. Trieu alternatives sense alcohol. Animeu la vostra família i amistats a fer el mateix. Planifiqueu activitats socials que no incloguin sempre el consum d'alcohol, com ara sortir a caminar o quedar per prendre un cafè. Com menys alcohol consumeu, menor serà el risc de patir danys per a la salut.

Contribuiu a normalitzar les alternatives a l'alcohol triant i oferint begudes sense alcohol en celebracions especials, tant a casa com a la feina. Animeu bars, cafeteries, restaurants i instal·lacions esportives a oferir alternatives sense alcohol.

Parleu amb un professional de la salut si voleu més informació o suport. Els professionals sanitaris us poden informar sobre la relació entre l'alcohol i el càncer, i ajudar-vos a accedir a recursos i suport per evitar-ne el consum i afavorir entorns socials menys centrats en l'alcohol.