

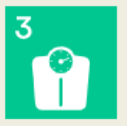






- El cáncer es un importante problema de salud pública, sin embargo, hasta un 40% de los casos de cáncer se pueden evitar si se sigue un estilo de vida saludable.
- El Código Europeo Contra El Cáncer es un conjunto de recomendaciones basadas en evidencia científica para reducir el riesgo de cáncer.
- El objetivo de este código es aportar información veraz, actualizada y útil para que todos podamos cuidar nuestra salud.

Con pequeños cambios hoy, puedes proteger tu salud mañana.

	Tabaquismo No fumes. No consumas ningún tipo de tabaco ni productos de vapeo. Si fumas, procura dejarlo.
	Exposición al humo ambiental de tabaco Mantén tu hogar y tu coche libres de humo de tabaco.
	Sobrepeso y obesidad Toma medidas para evitar o reducir el sobrepeso y la obesidad: <ul style="list-style-type: none">• Limita los alimentos con alto contenido calórico, azúcares, grasas y sal.• Limita las bebidas con alto contenido de azúcar. Bebe principalmente agua y bebidas sin azúcar.• Limita los alimentos ultraprocesados.
	Actividad física Mantente físicamente activo en tu vida diaria. Limita el tiempo que pasas sentado.
	Alimentación Consume cereales integrales, verduras, legumbres y frutas como parte fundamental de tu alimentación diaria. Restringe la carne roja y evita las carnes procesadas.
	Alcohol Evita las bebidas alcohólicas.
	Lactancia Mantén la lactancia materna tanto tiempo como sea posible.



Exposición al sol

Evita una exposición excesiva al sol, sobre todo en los niños. Utiliza protección solar. No utilices cabinas de bronceado por rayos UV.



Factores causantes de cáncer en el trabajo

Infórmate sobre los factores cancerígenos presentes en el trabajo y sigue siempre las instrucciones de salud y seguridad en tu lugar de trabajo.



Gas radón en interiores

Infórmate sobre los niveles de gas radón en tu zona mediante un mapa local de concentraciones de radón. Busca ayuda profesional para medir los niveles en tu hogar y, si es necesario, reducirlos.



Contaminación atmosférica

Toma medidas para reducir tu exposición a la contaminación atmosférica

- Utilizando el transporte público y caminando o utilizando la bicicleta en lugar del coche.

- Eligiendo rutas con poco tráfico cuando camines, te desplaces en bicicleta o hagas ejercicio.

- Manteniendo tu hogar libre de humo evitando quemar materiales como el carbón o la madera.

- Apoyando las iniciativas que mejoran la calidad del aire.



Vacunación

Vacuna a tus hijos/as frente al virus de la hepatitis B y el virus del papiloma humano (VPH) a la edad recomendada dentro del programa de vacunación de la Comunidad de Madrid.



Terapia hormonal sustitutiva

La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer. Limita el tratamiento con THS.



Programas organizados de cribado del cáncer

Participa, conforme a lo recomendado en tu país, en programas organizados de cribado de los siguientes tipos de cáncer: cáncer colorrectal, cáncer de mama y cáncer cervicouterino.

¡RECUERDA!



El cáncer se puede prevenir



Sigue un estilo de vida saludable y participa en los programas de cribado



Más información:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/estilo-vida-saludable>

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/cancer>

<https://cancer-code-europe.iarc.who.int/es/inicio/>