



Guía de Cuidados para la Ciudadanía



Recomendaciones para prevenir el cáncer

- 1.-** Si fumas deja el Tabaco.
- 2.-** Convierta su casa y su lugar de trabajo en espacios sin humo. Evita el tabaquismo pasivo.
- 3.-** Haga ejercicio a diario. Limita el tiempo que pasas sentado.
- 4.-** Mantenga un peso saludable.
- 5.-** Coma saludablemente:
 - Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
 - Limita los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas.
 - Prescinda de la comida procesada, la carne roja y los alimentos con mucha sal.
- 6.-** No consuma bebidas alcohólicas.
- 7.-** Evita una exposición excesiva al sol. Utiliza protección solar durante todo el año y evita el bronceado en cabinas de rayos UVA.
- 8.-** En el trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.
- 9.-** Toma medidas si en su domicilio está expuesto a la radiación por altos niveles naturales de radón.
- 10.-** Para las mujeres:
 - La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre.
 - La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer. Limite el tratamiento con THS.
- 11.-** Vacuna a tus hijos/as contra la hepatitis B y el virus del papiloma humano (VPH).
- 12.-** Participa en programas organizados de cribado del cáncer colorrectal (hombres y mujeres), de mama y cuello uterino (mujeres).



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

*Tu enfermera de familia y comunitaria
te ayuda a prevenir el cáncer*