

## Un estil de vida sa pot prevenir certs tipus de càncer i millorar la seva salut:

▶ No fumi. Si fuma, deixi-ho com més aviat millor. Si no pot deixar de fumar, no fumi mai en presència de no fumadors. Deixar el tabac redueix ràpidament el risc de patir càncer.



▶ Eviti l'obesitat.

▶ Faci alguna activitat física d'intensitat moderada tots els dies.

▶ Mengi 2 peces de fruita i 3 racions de verdura o hortalisses al dia.

▶ Moderi el consum de vi, cervesa o altres begudes amb alcohol a un màxim de dues al dia si és home o una si és dona.

▶ Eviti l'exposició excessiva al sol. És especialment important protegir a nens i adolescents. Les persones que tenen tendència a cremar-se han de protegir-se del sol durant tota la seva vida.



▶ Cal evitar l'exposició a substàncies cancerígenes. Respecti les normes de protecció radiològica.

## La detecció precoç és un factor important per reduir la mortalitat per càncer:

▶ Ha de consultar el seu metge en cas de

notar-se un bony, un dolor que dura temps, una ferida o úlcera que no cura (incloses les de la boca), una taca o piga que canvia de forma, mida i/o color, una lesió a la pell que ha aparegut recentment i segueix creixent, o sagnat o hemorràgies anormals.

▶ També ha de consultar si té tos i/o ronquera persistent, canvis en els hàbits urinaris (el raig de l'orina té poca força o orina molt...) o intestinals (diarrea o restrenyiment) persistents o pèrdua de pes no justificada.

▶ Les dones a partir dels 25 anys han de fer-se la prova de detecció precoç del càncer de coll d'úter. Cal començar els controls coincidint amb l'inici de les relacions sexuals i fins als 55-60 anys. Es recomana fer la prova dues vegades separades per un any i després repetir-la cada 3 a 5 anys.

▶ Les dones a partir dels 50 anys haurien de fer-se una mamografia per la detecció precoç del càncer de mama. La periodicitat és cada 2 anys fins als 69 anys.

▶ Els homes i les dones a partir dels 50 anys s'haurien de fer proves de detecció precoç del càncer de colon. Consulti el seu metge si té canvis en el ritme de les deposicions.

▶ Participi en programes de vacunació contra l'hepatitis B.

