

FES-TE SOCI 902 886 226
www.aecc.es



**CODI EUROPEU
CONTRA EL CÀNCER**
12 FORMES
DE REDUIR EL CÀNCER

**AECC – Catalunya
Contra el Càncer**

Infocàncer 900 100 036
www.aecc.es



 **aecc**
Catalunya contra el Càncer

CODI EUROPEU CONTRA EL CÀNCER

- 1. No fumeu.** No consumiu cap tipus de tabac.
- 2.** Feu de casa una llar sense fum. Doneu suport a les polítiques antitabac en el vostre lloc de treball.
- 3.** Mantingueu-vos en un **pes saludable**.
- 4.** Feu **exercici** cada dia. Limiteu el temps que passeu asseguts.
- 5. Mengeu saludablement:**
 - Consumiu gran quantitat de cereals integrals, llegums, fruita i verdura.
 - Limiteu els aliments hipercalòrics (rics en sucres o greixos) i eviteu les begudes ensucrades.
 - Eviteu la carn processada; limiteu el consum de carn vermella i d'aliments amb molta sal.
- 6. Limiteu el consum d'alcohol,** encara que el millor per a la prevenció del càncer és evitar les begudes alcohòliques.
- 7. Eviteu una exposició excessiva al sol,** sobretot en infants. Utilitzeu protecció solar. No utilitzeu cabines de raigs UVA.
- 8.** A la feina, **protegiu-vos de les substàncies cancerígenes** complint les instruccions de la normativa de protecció de la salut i seguretat laboral.
- 9.** Esbrineu si esteu exposats a la **radiació** procedent d'alts nivells naturals de radó en el seu domicili i preneu mesures per reduir-los.
- 10. Per a les dones:**
 - La lactància materna redueix el risc de càncer de la mare. Si podeu, doneu el pit al vostre nadó.
 - La teràpia hormonal substitutiva (THS) augmenta el risc de determinats tipus de càncer, limiteu-lo. Limiteu el tractament amb THS.
- 11.** Assegureu-vos que els vostres fills participen en **programes de vacunació** contra:
 - L'hepatitis B (els nounats).
 - El virus del papil·loma humà (VPH) (les nenes).
- 12.** Participeu en **programes de detecció precoç del càncer:**
 - Colorectal (homes i dones).
 - De mama (dones).
 - De cèrvix o coll d'úter (dones).



VOLS SABER MÉS? ESTEM A PROP TEU