



# Per prevenir el càncer, duc uns estils de vida saludables

## Seguiu el Codi Europeu contra el Càncer

COORDINACIÓ ESTRATÈGIA DE CÀNCER



**No fumeu. No consumiu cap tipus de tabac**



**Feis de ca vostra una llar sense fum. Donau suport a les polítiques antitabac en el vostre lloc de feina**



**Manteniu un pes saludable**



**Feis exercici cada dia. Limitau el temps que passau assegut o asseguda**



**Menjau de manera saludable**



**Limitau el consum d'alcohol, tot i que la millor cosa per a la prevenció del càncer és evitar les begudes alcohòliques**



**Evitau una exposició excessiva al sol, sobretot durant la infància. Utilitzau protecció solar. No useu cabines de raigs UVA**



**A la feina, protegiu-vos de les substàncies cancerígenes complint les instruccions de la normativa de protecció de la salut i seguretat laboral**



**Esbrinau si estau exposats a la radiació procedent d'alts nivells naturals de radó en el vostre domicili i preneu mesures per reduir-los**



**Per a les dones**

La lactància materna redueix el risc de càncer de mama. Si podeu, alleteu. La teràpia hormonal substitutiva (THS) augmenta el risc de determinats tipus de càncer. Limiteu el tractament amb THS.



**Assegurau-vos que els vostres fills participen en programes de vacunació contra l'hepatitis B (nounsats) i el virus del papil·loma humà (les nines)**



**Participau en programes organitzats de cribratge del càncer de mama, colorectal i coll uterí**



**#PrevencióCàncer**

**<http://estrategiacancer.caib.es>**