

# RECOMENDACIONES

## ¿Qué es el Cáncer?

El término cáncer se designa a un amplio grupo de enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del cuerpo, ya que se produce por la transformación de células sanas en células tumorales que se multiplican descontroladamente.



El cáncer es la 2ª causa de muerte en el mundo



Entre el 30-50% de los cánceres se pueden evitar con hábitos saludables



El tabaco es el principal factor de riesgo



La prevención incluye la detección precoz

Adoptando un estilo de vida saludable, reducimos el riesgo de sufrir cáncer, algunas recomendaciones a seguir:

❑ Evite el consumo de tabaco, activo y pasivo



❑ Mantenga un peso saludable



❑ Evite el consumo de bebidas alcohólicas y azucaradas



❑ Lleve una vida activa, practique ejercicio de forma regular



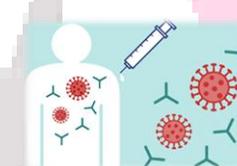
❑ Consuma una dieta saludable rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales



❑ Limita los alimentos procesados ricos en grasas, azúcares y carnes rojas.



❑ Evite comportamientos de riesgo para evitar infecciones genitales, por Hepatitis B, VIH, otros...



❑ Protéjase del sol, evite una exposición excesiva, utilice protección solar

