

CÁNCER DE PRÓSTATA

¿COMO PREVENIR EL CANCER DE PROSTATA?

El cáncer de próstata es curable si se diagnostica a tiempo. Para ello es de vital importancia que la población masculina acuda a efectuarse chequeos prostáticos preventivos y regulares.

Es recomendable adoptar hábitos de vida más saludables:

- **Evitar el consumo de alcohol, cigarrillos y otras sustancias nocivas.**
 - **Hacer ejercicio regularmente para desechar toxinas, así como para prevenir la obesidad y el sobrepeso.**
 - **Cuidar la alimentación, incrementando el consumo de proteínas, verduras, frutas y vegetales.**
- Disminuir el consumo de harinas, carnes rojas, sal y azúcares.**
- **Evitar el abuso de consumo de medicamentos y fármacos, sin prescripción médica.**
 - **Mantener una actividad sexual frecuente y saludable. De acuerdo a estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud, disminuye en un 47% la probabilidad de cáncer de próstata.**

11 JUNIO - DÍA MUNDIAL