

Prevenir el càncer

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

Viure sense tabac:

Deixar el tabac redueix ràpidament el risc de patir càncer. Si fuma, deixi-ho com més aviat millor. Procuri no fumar en presència de no fumadors.



Eviti l'obesitat.

Faci activitat física moderada tots els dies.

Cuidi la dieta. Mengi 2 peces de fruita i 3 racions de verdura o hortalisses al dia.

Moderi el consum d'alcohol. De vi, cervesa o altres begudes 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. Si té tendència a cremar-se s'ha de protegir del sol durant tota la vida.

Eviti 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 o coincidint amb l'inici de les relacions sexuals han de fer-se la prova de detecció precoç del càncer de coll d'úter. Es recomana fer la prova dues vegades separades per un any i després repetir-la cada 3 a 5 anys fins als 65 anys.

Les dones, dels 50 als 69 anys, haurien de fer-se una mamografia per la detecció precoç del càncer de mama cada 2 anys.

Els homes i les dones a partir dels 50 anys s'haurien de fer proves de detecció precoç del càncer de colon.

Participi en programes de vacunació contra l'hepatitis B.

