

# CODI EUROPEU CONTRA EL CÀNCER

## 12 formes de reduir el risc de càncer

- 1 No fumeu. No consumiu cap tipus de tabac.
- 2 Feu de la vostra llar un espai sense fum. Doneu suport a les polítiques que promouen els espais sense fum al vostre lloc de treball.
- 3 Mantingueu-vos en un pes saludable.
- 4 Feu activitat física en el dia a dia. Limiteu el temps que esteu asseguts.
- 5 Alimenteu-vos de forma saludable:
  - Mengeu força cereals integrals, llegums, fruita i verdura.
  - Limiteu el consum d'aliments amb un alt contingut calòric (contingut alt de sucres o greixos). Eviteu les begudes ensucrades.
  - Eviteu la carn processada. Limiteu el consum de carn vermella i els aliments amb un alt contingut de sal.
- 6 Limiteu el consum d'alcohol. Tot i així, la millor manera de prevenir el càncer és evitar les begudes alcohòliques.
- 7 Eviteu l'exposició excessiva al sol, especialment en els infants. Utilitzeu protecció solar. No utilitzeu sol artificial.
- 8 Al lloc de treball, protegiu-vos de les substàncies cancerígenes i respecteu estrictament les normes i les mesures preventives i de seguretat.
- 9 Si viviu en una àrea amb alts nivells naturals de radiació per radó. Preneu les mesures necessàries per a reduir-ne els nivells alts a la llar.
- 10 Per a la dona:
  - La lactància materna redueix el risc de càncer per a la mare. Si podeu, doneu el pit al vostre nadó.
  - La teràpia de substitució hormonal (TSH) augmenta el risc de determinats tipus de càncer. Limiteu-ne l'ús.
- 11 Assegureu-vos que els vostres fills participin en els programes de vacunació contra:
  - L'hepatitis B (nadons).
  - El virus de papil·loma humà (VPH) (nenes).
- 12 Participeu en els programes de detecció precoç de:
  - Càncer de còlon i recte (homes i dones).
  - Càncer de mama (dones).
  - Càncer de cèrvix o coll d'úter (dones).

El Codi Europeu contra el Càncer se centra en mesures que cada ciutadà pot adoptar per contribuir a prevenir el càncer. L'èxit de la prevenció del càncer exigeix que les polítiques i les accions del govern donin suport a aquestes accions individuals.

**Per obtenir més informació sobre el Codi Europeu contra el Càncer, consulteu la pàgina:**  
<http://www.cancercode.eu>

International Agency for Research on Cancer



Aquestes recomanacions són el resultat d'un projecte coordinat per l'Agència Internacional de Recerca sobre el Càncer de l'Organització Mundial de la Salut i cofinançat per la Comissió Europea.

