



4
FEBRERO



Día Mundial CONTRA el CÁNCER

SERVICIO DE SALUD DE CASTILLA-LA MANCHA

Día Mundial CONTRA el CÁNCER

SERVICIO DE SALUD DE CASTILLA-LA MANCHA

4
FEBRERO



El cáncer
es una de las principales causas
de muerte en todo el mundo.

Día Mundial CONTRA el CÁNCER

SERVICIO DE SALUD DE CASTILLA-LA MANCHA

4
FEBRERO



FACTORES DE RIESGO

- El consumo de tabaco.
- El consumo de bebidas alcohólicas.
- La dieta pobre en frutas y verduras.
- La falta de actividad física.
- Las infecciones por virus de la Hepatitis B y por el virus del Papiloma Humano.

Día Mundial CONTRA el CÁNCER

SERVICIO DE SALUD DE CASTILLA-LA MANCHA

4
FEBRERO



¿CÓMO PUEDO PREVENIRLO?

- No fumes. Pide ayuda si lo necesitas.
- Limita los alimentos que contienen grasas animales y consume frutas y verduras.
- Evita la obesidad.
- Haz ejercicio físico moderado todos los días.
- Modera el consumo de alcohol.

Día Mundial CONTRA el CÁNCER

SERVICIO DE SALUD DE CASTILLA-LA MANCHA

4
FEBRERO



¿CÓMO PUEDO PREVENIRLO?

- Vacúnate contra la Hepatitis B.
- Protégete del sol.
- En tu lugar de trabajo, evita la exposición a los agentes cancerígenos.
- La detección precoz es importante.

¡Hazte las pruebas!

Día Mundial CONTRA el CÁNCER

SERVICIO DE SALUD DE CASTILLA-LA MANCHA

4
FEBRERO



**UN TERCIO DE LOS CÁNCERES
SE PUEDE PREVENIR
CON UN MODO DE VIDA SANO**

¡VIVE SANO!