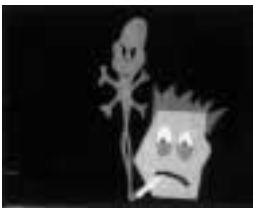
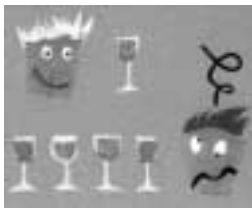


El Codi Europeu contra el càncer

Adoptant un estil de vida sana, millorarà l'estat general de salut i evitarà alguns tipus de càncer



Fumar, és més que dolent



No beguis mol alcohol



La fruita i les verdures son boníssimes!



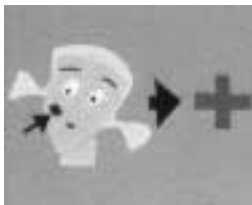
No et passis de pes i mou-te!



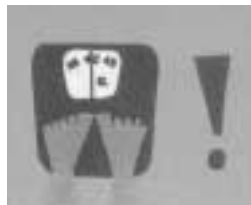
No et cremis! Tanmateix que no es cremin els nens



Alerta amb els productes tòxics. Segueix les instruccions



Visita al teu metge si tens una pigua que canvia de forma, tamany o color



Visita al teu metge si perds pes sense fer règim



Dona, visita al ginecòleg una vegada a l'any



Examina els teus pits tot sovint

1. No fumi. Si és fumador, deixi de fumar al més aviat possible i no fumi en presència d'altres. Si no fuma, no ho provi.
2. Si beu alcohol, bé sigui cervesa, vi o licors, moderi'n el consum.
3. Augmenti el consum diari de verdures, fruita fresca. Mengi sovint cereals amb un alt contingut de fibra.
4. Eviti l'excés de pes, faci més exercici físic i limiti el consum d'aliments rics amb greixos.
5. Eviti les exposicions perllongades al sol i les cremades del sol, especialment durant la infantesa.
6. Respecti estrictament les normes destinades a evitar qualsevol tipus d'exposició a substàncies considerades cancerígenes. Compleixi totes les instruccions de salut i seguretat en relació amb les substàncies que poden pro-

vocar el càncer. Amb una detecció precoç és possible guarir-ne més casos.

7. Consulti el metge si nota que té un bony, una ferida que no cicatritza (inclosa la boca), una pigua que canvia de forma, grossària o color o qualsevol pèrdua de sang.
8. Consulti el metge en casos de problemes persistents, com poden ser tos, afonia permanent, canvi en els seus hàbits intestinals, alteracions urinàries o pèrdua anormal de pes.

Per a les dones:

9. Faci's un frec vaginal regularment. Participi en els programes organitzats per la detecció del càncer del coll d'úter.
10. Examini periòdicament els seus pits. Si ha complert 50 anys d'edat, participi en els programes de detecció precoç del càncer de mama. ■