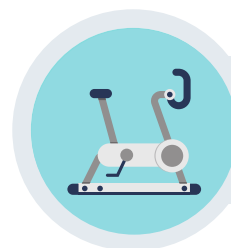


# ¿QUÉ HACER PARA REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER?

Entre el 30 - 50% de todos los casos de cáncer son prevenibles

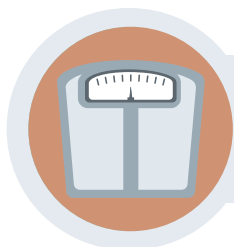


**No fumar**



**Ejercicio a diario**

Limitar sedentarismo

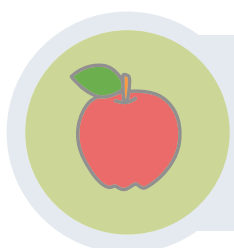


**Peso saludable**

Evitar sobrepeso y obesidad



**Evitar alcohol**

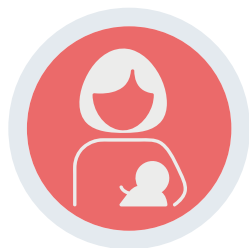


**Dieta saludable**

Cereales integrales, legumbres,  
frutas, verduras...



**Evitar exposición  
excesiva al sol**



**Promover lactancia  
materna y limitar THS**

Lactancia materna ↓ riesgo de  
cáncer de la madre y TSH lo ↑



**Vacunación**

Vacunarse frente a  
hepatitis B y VPH



**Seguridad laboral**

Cumplir normativa de  
protección de salud en trabajo



**Programas de cribado**

Cribado del cáncer colorrectal,  
de mama y cervicouterino