

## La millor recepta contra el càncer: la prevenció

Coneix i posa en pràctica les pautes bàsiques recollides en el Codi Europeu Contra el Càncer.

**Prop del 40% dels càncers són potencialment evitables amb un estil de vida sa.** Si hi afegim que la major part dels hàbits no suposen gairebé esforç, no fan mal i ajuden a sentir-te millor, ja no hi haurà excusa per no fer-ho.

### Prevenició

Una sèrie de comportaments reduiran els riscos d'aparició del càncer:

- No oblidis **completar el teu calendari** de vacunació, inclosa la del virus de la Hepatitis B. **Cuidaràs així el teu fetge.**
- **Protegeix-te del sol** i et **protegiràs del càncer de pell.** Utilitza fotoprotectors adequats abans de sortir de casa.
- **No et passis amb l'alcohol**, si pots evitar-lo, molt millor. Pots **prevenir el càncer de fetge, boca, esòfag, laringe, i estòmac.**
- No estiguis inactiu, **fes exercici físic cada dia.** Un passeig diari de mitja hora amb pas lleuger, pot ser suficient. Podries **prevenir el càncer de còlon, recte i mama.**
- **Menja bé.** El sobrepès i l'obesitat són factors de risc. Podries **prevenir el càncer de còlon, endometri, mama i recte.**
- **No has de fumar.** O al menys no ho facis davant d'altres persones, per a protegir la seva salut. Pots **prevenir el càncer de pulmó, laringe, bufeta i pàncrees.**

### Detecció precoç

La detecció d'alguns tipus de càncers en les fases més primerenques, es a dir, quan s'agafa a temps, augmenten les probabilitats de superació d'aquest càncer amb un tractament adequat.

- Si ets dona, fes-te una **citologia periòdica** a partir dels 25 anys per descartar el càncer de coll d'úter.
- A partir dels 50 anys, les dones hauran de sotmetre's a **mamografies** per a la detecció precoç del càncer de mama.
- Les revisions per a la **detecció precoç del càncer de còlon** han de fer-se-la a partir dels 50 anys, tant homes com dones.

**A més , el Codi Europeu contra el Càncer recomana que vagis al metge de família si tens** un bonyet, un dolor que persisteix durant un temps, una ferida que mai acaba de cicatritzar (incloses les úlceres de la boca) una taca o piga que canvia de forma, grandària i/o color, sagnat o hemorràgies que no et semblin normals , tos i/o ronquera més persistent del que és habitual, canvis en les rutines intestinals i urinàries i una pèrdua de pes sobtada i no justificada.

[Si vols ampliar la informació, entra aquí](#)

Més informació sobre càncer

Vegeu tota la informació



Programa "Solidaritat a l'Empresa" finançat per:



FES-TESOCI 902 886 226  
[www.aecc.es](http://www.aecc.es)

Asociación Española Contra el Cáncer

Amador de los Ríos, 5 28010 Madrid - Tel. 91 319 41 38 - Fax 91 319 09 66 - [www.aecc.es](http://www.aecc.es)



[Privacitat](#)

L'aecc-Catalunya contra el càncer compleix tots els requisits que la fundació Lealtad exigeix per atorgar el Certificat de Transparència i Bones Pràctiques de les ONG.

