

# Què puc fer per evitar el càncer?

Hi ha diversos factors que augmenten la possibilitat de tenir càncer, alguns dels quals els podríem evitar modificant el nostre estil de vida



Beu aigua i evita l'alcohol



Practica activitat física regular



Segueix una alimentació saludable

Rica en fruita i verdura i pobra en greixos animals



Evita el consum de tabac



Mantingues un pes saludable i adequat



Protegeix-te del sol i evita les cabines bronzejadores



Evita el contacte amb substàncies tòxiques

Adopta les mesures preventives necessàries per a cada tipus de tòxic



Participa en els programes de cribratge

La detecció precoç és fonamental

Si detectes alguna cosa que et faci alertar, consulta el teu equip de salut

