



LA SALUD ES UN REGALO; CUÍDALO Y PROTÉGVELO

El código europeo frente al cáncer recoge diez consejos para vivir de forma saludable y prevenir la aparición de aquellas neoplasias que dependan de hábitos de vida. El hospital Sierrallana está comprometido con la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad. Sigue estos consejos, te sentirás mejor:

- ✚ **No fumes**, y, si lo haces, déjalo lo antes posible. Si no puedes dejar de fumar, intenta no fumar en presencia de no fumadores.



- ✚ **Evita la obesidad**, realizando alguna **actividad física** todos o casi todos los días.

- ✚ **Aumenta el consumo de frutas, verduras y hortalizas**. Come al menos cinco raciones al día. Trata de disminuir los alimentos que contengan grasas de origen animal.

Si bebes alcohol, ya sea vino o cerveza, **modera el consumo** a un máximo de dos consumiciones diarias si eres hombre, o una si eres mujer.



- ✚ **Evita la exposición excesiva a sol**. Es muy importante proteger a los niños y adolescentes. Las personas que tienen tendencia a sufrir quemaduras o la piel muy blanca deben protegerse del sol toda la vida.



- ✚ **Aplica estrictamente la legislación destinada a prevenir cualquier exposición a sustancias** que pueden producir cáncer. Cumple todos los consejos de salud y de seguridad sobre el uso de estas sustancias. Aplica las normas de protección radiológica.

- ✚ Las mujeres a partir de los 25 años deberían someterse a pruebas de **detección precoz de cáncer de cuello de útero**.
- ✚ La mujeres a partir de los 50 años deberían someterse a una mamografía para la **detección precoz de cáncer de mama**.
- ✚ Los hombres y las mujeres, a partir de los 50 años deberían someterse a **pruebas de detección precoz de cáncer de colon** (sangre oculta en heces)
- ✚ Participa en **programas de vacunación** contra el virus de la hepatitis B

El Código europeo contra el cáncer recomienda consultar con el médico si aparecen los siguientes síntomas:

- Un bulto o un nódulo en cualquier parte del cuerpo.
 - Un dolor persistente en el tiempo.
- Una herida o una úlcera que no cicatriza (incluyendo úlceras en la boca)
- Una mancha o un lunar que cambia de forma, de tamaño o de color.
- Una lesión en la piel que ha aparecido recientemente y sigue creciendo.
 - Sangrados o hemorragias anormales.
- Cambios en los hábitos al orinar o al hacer de cuerpo.
 - Pérdidas de peso no justificadas.

