

¿QUÉ PUEDES HACER PARA REDUCIR EL RIESGO DE PADECER CÁNCER?

Los siguientes hábitos de vida saludables son eficaces para disminuir entre 30 y 50% el riesgo de padecer esta enfermedad, que anualmente causa alrededor de 9.6 millones de muertes en el mundo según información de la Organización Mundial de La Salud (OMS).



1. Dejar de fumar.



2. Vacunarse contra VPH y Hepatitis B.



3. Solicitar en su EPS chequeos de rutina: citología, mamografía, antígeno prostático, etc.



4. Reducir el consumo de embutidos, carnes rojas y azúcares.



5. Reducir el consumo de alcohol.



6. Conocer los signos y síntomas de la enfermedad para tener una detección temprana.



7. Usar crema solar con factor de protección superior a 30 al menos 3 veces por día.



8. Evitar la exposición permanente a diesel, aire contaminado, asbesto, pesticidas y a los envases que contengan bisfenol.



9. Realizar actividad física de cualquier tipo al menos 150 minutos por semana.

¡Podemos hacer mucho!

Si adoptamos hábitos de vida saludables, **se pueden salvar 3.7 millones de vidas cada año.**

Las **mutaciones genéticas intervienen en el 5-10%** de los cánceres. Sin embargo, el 27% de los cánceres en el mundo **tienen relación con el consumo de alcohol y tabaco.**

Fuente: Organización Mundial de La Salud (OMS), worldcancerday.org.