

# DECÁLOGO CONTRA EL CÁNCER

INSTITUTO CANARIO DE INVESTIGACIÓN DEL CÁNCER ([WWW.ICIC.ES](http://WWW.ICIC.ES))

## SIEMPRE PARA TENERLO EN CUENTA

*El cáncer se puede evitar = PREVENCIÓN PRIMARIA:*

1. No fume.
2. Sea moderado en el consumo de alcohol.
3. Evite la exposición excesiva al sol. En especial, cuidado con los niños. Use cremas de alta protección solar.
4. Siga una **DIETA SALUDABLE** (alimentos ricos en fibra: frutas, verduras, ensaladas legumbres, cereales; lácteos; limite al máximo el consumo de carnes rojas. Coma pescado y carnes blancas).
5. Evite el sobrepeso y la obesidad. Realice ejercicio regularmente.
6. Evite la exposición y el contacto con sustancias que pueden provocar cáncer.

**Es importante diagnosticar la enfermedad lo antes**

**posible cuando las medidas anteriores no han sido seguidas = Diagnóstico precoz o PREVENCIÓN SECUNDARIA:**

7. Visite a su médico si nota algún ganglio, una úlcera que no cura, un lunar que cambia de aspecto, una hemorragia extraña.
8. Acuda a su médico si percibe problemas persistentes (ronquera, tos, cambios intestinales o urinarios, pérdida de peso).
9. Examine sus pechos regularmente y siga los programas de mamografías si tiene más de 45 años.
10. Hágase revisiones ginecológicas o de próstata regulares. Participe en las campañas de prevención de cáncer de cuello uterino o próstata.



**ICIC**  
INSTITUTO CANARIO DE  
INVESTIGACIÓN DEL CÁNCER

**LA MEJOR  
ARMA**

**LA PREVENCIÓN Y  
PRÁCTICA DE  
HÁBITOS  
SALUDABLES**