



@JuntosXTuSalud



1 de cada 6 muertes son debidas al cáncer en el mundo



Hasta el **22%** de las muertes se deben al tabaco)

Hablar de cáncer implica a **+200** enfermedades diferentes

créditos @BegoMaFe

Prevención

- Usar Fotoprotector
- Beber menos alcohol
- Comer frutas y verduras (≥5/día)
- Mantener un peso corporal saludable
- No fumar
- Se pueden evitar **30-50%** de los cánceres adoptando hábitos saludables e inmunizando contra las infecciones que los causan (vacunando contra HPV).
- ↓ Consumo de alimentos procesados
- ↑ Actividad física
- Minimizar infecciones (VIH, HPV, EBV, hepatitis B y C)
- ↓ Consumo de sal
- ↑ Consumo de fibra
- ↓ Riesgos laborales (p.ej. asbestos)

SUSCRÍBETE A NUESTRO CANAL **juntosxtusalud**

@JuntosXTuSalud

www.juntosxtusalud.com

Referencias:
OMS. Cáncer. [Internet, 14-01-2018]. <http://www.who.int/topics/cancer/es/>
Cancer Research UK. Can cancer be prevented? [Internet, 1-09-2018]. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/can-cancer-be-prevented>
SEOM: ¿Qué es el cáncer y cómo se desarrolla?. [Internet, 14-01-2018]. <https://www.seom.org/es/informacion-sobre-el-cancer/que-es-el-cancer-y-como-se-desarrolla#Bf1Wm9IUYRqUqPJA.99>