

código

chileno contra el CÁNCER

- 1 No fume.
- 2 Modere el consumo de alcohol.
- 3 Aumente el consumo diario de verduras, frutas y cereales. Disminuya el consumo de grasas.
- 4 Evite la obesidad. Aumente la actividad física.
- 5 Evite exposiciones prolongadas al sol, especialmente en los niños.
- 6 Evite exposición a sustancias que pueden producir cáncer.
- 7 Consulte si nota algún bulto, una herida que no cicatriza (incluida la boca), un lunar que cambia de tamaño o color, o cualquier pérdida anormal de sangre.
- 8 Consulte en caso de tos o ronquera persistente, alteraciones intestinales, urinarias o pérdida de peso.
- 9 Hágase un Papanicolau (PAP) regularmente.
- 10 Participe en los programas de detección de cáncer de mama mediante mamografía.
- 11 Informense sobre sus garantías AUGE en cáncer.

(Adaptado del Código Europeo Contra el Cáncer)



FUNDACIÓN
Oncológica
CÁNCER - CHILE

RED
HOSPITAL CLINICO
UNIVERSIDAD DE CHILE