

No olvides que muchos tipos de cáncer se pueden prevenir

Sigue estos útiles consejos:

No fumes y asegúrate que tus hijos no empiecen a fumar: el tabaco es el mayor responsable de cáncer y otras enfermedades pulmonares.

Protégete a ti y a tus hijos de la excesiva exposición al sol.

Limita el consumo de bebidas alcohólicas.

Lleva una dieta sana y equilibrada, rica en fruta y verduras, y baja en grasas y carnes rojas.

Haz ejercicio físico regularmente y controla tu peso: la obesidad aumenta el riesgo de padecer cáncer.

No olvides vacunarte contra el virus de la hepatitis B.

Asegúrate que tu derecho de vivir y trabajar en un lugar seguro y saludable sea respetado.

Recuerda: un diagnóstico precoz puede salvar tu vida

Comparte con tu familia y con tus amigos la información contenida en este folleto

ESTE MENSAJE PROCEDE DE:

MTCC

Grupo mediterráneo para la lucha contra el cáncer

Una organización internacional sin ánimo de lucro cuyo objetivo es promover la prevención y la detección temprana del cáncer en los países mediterráneos

www.mtcc-prevention.net



Mediterranean School of Oncology



COLOMED



Los países mediterráneos contra el cáncer de colon y recto

www.colomed.it

Producido por MTCC- © MTCC

designed by dhservizi.it

Tu vida está en tus manos



Un mensaje para la vida, una iniciativa de los países mediterráneos contra el cáncer

**El cáncer es una enfermedad curable
Descubre cómo hacer la prevención más eficaz**

Sigue los consejos contenidos en este folleto



COLOMED



**¡Cuidado!
Los siguientes síntomas podrían ser señales de alarma**

Una úlcera o una herida (de la piel o de la mucosa de la boca) que tarda en sanar.

Presencia de sangre en la orina o en las heces, o una pérdida de sangre en otras partes del cuerpo.

Aparición de un nódulo mamario o sangrado del pezón. Presencia de nódulos en otras partes del cuerpo.

Dificultad para tragar alimentos y bebidas.

Tos persistente y expectoración con presencia de sangre.

Presencia de manchas rojas o blancas persistentes y/o dolorosas en la mucosa de la boca, lengua o labios.

Si uno de estos síntomas persiste, consulta a tu médico

MAMA

Aprende a conocer tus mamas con una autoexploración mensual para detectar la presencia de nódulos.

A partir de los 30 años, sométete anualmente a un examen clínico de la mama.

Se recomienda a todas las mujeres que se sometan a los exámenes médicos de detección de cáncer de mama, a partir de los 45 años.

Es importante que sepas si tienes antecedentes familiares de cáncer de mama.

Qué hacer para prevenir el cáncer o detectarlo precozmente

BOCA

Si fumas y/o consumes bebidas alcohólicas habitualmente, pide a tu médico o dentista un examen de tu boca.

BOCA

MAMA

ÚTERO

INTESTINO

PRÓSTATA

PIEL

PIEL

Si tienes un lunar que cambia de forma, dimensión o color, acude cuanto antes al dermatólogo.

INTESTINO (colon y recto)

Ten cuidado si notas cambios en el ritmo intestinal que van empeorando. A partir de los 50 años, sométete anualmente, o cada dos años, a la prueba de sangre oculta en heces. Es importante que sepas si tienes antecedentes familiares de cáncer de intestino.

Después de los 50 años (después de los 40 años si tienes antecedentes familiares de cáncer de intestino) se recomienda una endoscopia del intestino (colonoscopia).

PRÓSTATA

Después de los 50 años, sométete anualmente a la prueba del antígeno específico prostático (PSA), un análisis de sangre simple y barato. Pide a tu médico un examen digital rectal de la próstata.

Es importante que sepas si tienes antecedentes familiares de cáncer de próstata.

ÚTERO

A partir de los 20 años, sométete regularmente a la prueba de Papanicolaou.

Se recomienda vacunarse contra el virus de VPH antes de comenzar actividad sexual. La infección por este virus es muy frecuente y puede causar cáncer de útero.

Acude cuanto antes al ginecólogo si tienes sangrados vaginales después de la menopausia. Sométete a una revisión ginecológica anual, incluso en ausencia de síntomas.

