



2016

12 MANERAS DE PREVENIR EL CÁNCER

Mejorsincancer.org

enero 2016

Piensa 1 minuto: ¿Cuál es tu motivación para dejar de fumar? La mía ha sido protegerme y proteger a mi familia frente al cáncer



lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

*30 minutos de actividad física moderada cada día
te protegen frente al cáncer*

febrero 2016

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
1	2	3	4 DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						



marzo 2016

¡Pinta tu plato de colores! Siguiendo una dieta variada y equilibrada te protegerás frente algunos tipos de cáncer, además de proteger tu corazón

Por ejemplo: consume muchos vegetales, frutas y frutos secos, cereales, legumbres, pescado y aceite de oliva



lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 CUMPLEAÑOS DE MEJOR SIN CÁNCER
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

*¿Quieres mantener un peso saludable y así prevenir el cáncer?
Evita gaseosas, bebidas azucaradas, dulces y bollería industrial*

abril 2016

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



mayo 2016

Si quieres un sabor dulce, sano y con protección contra el cáncer lo mejor es lo natural: ¡la fruta!



lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Mejorsincancer.org

Lo mejor para prevenir el cáncer es no beber alcohol pero, si deseas beber, que sea de forma moderada: no más de 1 bebida al día en mujeres y no más de 2 en hombres

junio 2016

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



julio 2016

En verano protege a tu familia y a ti del cáncer de piel. Usa protector solar, gafas de sol y evita la exposición directa al sol entre las 12 y las 16 horas



lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Limitar el consumo de carne roja y carne procesada también reduce el riesgo de cáncer

agosto 2016

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



septiembre 2016

El lugar de trabajo también es importante: infórmate para saber si estás expuesto a sustancias cancerígenas y cómo protegerte



lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

¿Sabías que las vacunas frente a la hepatitis B y el virus del papiloma humano protegen frente al cáncer? ¡Vacúnate!

octubre 2016

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



noviembre 2016

Si vas a ser mamá, tienes la suerte de que la lactancia materna reduce tu riesgo de cáncer



lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

El cáncer es curable si se detecta a tiempo. Por eso es importante que participes en los programas de cribado del cáncer de colon y recto, y si eres mujer, además en el de cáncer de mama y de cuello uterino

diciembre 2016

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Mejorsincancer.org