

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER

04 DE FEBRERO



El **4 de febrero de cada año se conmemora el Día Mundial contra el Cáncer**, fecha que busca promover que la población acceda a controles preventivos, diagnósticos y tratamientos oportunos de dicha enfermedad.

Hábitos saludables para prevenir el cáncer

1



Realiza actividad física

Incorpora ejercicios, como caminatas a paso rápido, durante treinta minutos.

2



Evita fumar

Y también la exposición al humo de tabaco.

3



Aliméntate saludablemente

Consume diariamente tres raciones de frutas y dos de verduras.

4



Limita los alimentos procesados

Ingiere alimentos frescos y evita las comidas rápidas.

5



Controla tu peso

Mantén un peso saludable, muchas enfermedades se originan, o agravan, por el sobrepeso o la obesidad.

6



Reduce el consumo de bebidas alcohólicas

Beber alcohol en exceso aumenta el riesgo de contraer cáncer.

7



Disminuye la sal y el azúcar

Restringe estos condimentos de tu cocina y de tu mesa, así como los alimentos ultraprocesados que los contengan.

8



Realízate un control médico

Acude a tus citas médicas, puedes detectar a tiempo enfermedades que pongan en riesgo tu vida.

Fuente: ESSALUD