

EN GUARDIA FRENTE AL CÁNCER



REAL FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE FÚTBOL



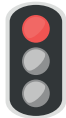
asociación
española
contra el cáncer

DECÁLOGO PARA PREVENIR EL CÁNCER EN EL DÍA MUNDIAL CONTRA ESTA ENFERMEDAD

Hoy, Día Mundial Contra el Cáncer, queremos poner el foco en la prevención de esta enfermedad que afecta 3,1 millones de personas en Europa, en colaboración con la Asociación Española contra el Cáncer, con la que la RFEF va comenzar a trabajar.

Por ello, deseamos poner en conocimiento de todos los empleados unas sencillas recomendaciones la vida cotidiana resumidas en un decálogo:

- 1 No fumar**, intentar de hacer del **hogar un espacio sin humo** y apoyar las **política antitabaco** en tu lugar de trabajo
- 2** Mantener un **peso saludable** y hacer **ejercicio físico** a diario
- 3** Llevar una **dieta variada y saludable**, con gran cantidad de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.



*Alcohol
Bebidas azucaradas
Alimentos hipercalóricos
Carne procesada.*



*Carne roja
Sal*

- 4** Comprobar si en el domicilio hay **niveles altos de radón** y tomar medidas para reducirlos
- 5** Cumplir la **normativa de prevención** de riesgos laborales y evitar en el trabajo **sustancias consideradas como cancerígenas**
- 6** **Evitar una exposición excesiva al sol**, especialmente en niños y niñas, utilizar protección y no usar cabinas de rayos UVA
- 7** Tener en cuenta que la **lactancia materna reduce el riesgo** de cáncer de la madre
- 8** La **terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo** de algunos tipos de cáncer, por lo que debe limitarse este tratamiento
- 9** **Vacunar a los niños** contra la **Hepatitis B** (recién nacidos) y el virus del **papiloma humano**
- 10** Participar en **programas de cribado de cáncer** recomendados según **edad y sexo**:



Cáncer de colon



*Cáncer de mama
Cáncer de cérvix*

DEPARTAMENTO DE RESPONSABILIDAD SOCIAL Y SOSTENIBILIDAD

