



**MINBIZIAREN AURKAKO
EUROPAKO KODEA**



**CÓDIGO EUROPEO
CONTRA EL CÁNCER**


ONKOLOGIKOA

Pº Dr. Begiristain, 121 20014 San Sebastián

**Servicio de Prevención 943 32 80 02 (particulares)
943 32 80 94 (empresas)**

CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

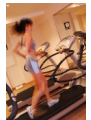
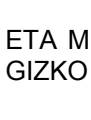


1. PROCURE NO FUMAR.
2. MODERE EL CONSUMO DE ALCOHOL.
3. APORTE A SU DIETA DIARIA EL CONSUMO DE VEGETALES, FRUTA FRESCA Y CEREALES RICOS EN FIBRA.
4. REALICE ACTIVIDAD FÍSICA Y LIMITE LA INGESTA DE GRASAS PARA PREVENIR EL SOBREPESO.
5. EVITE LA EXPOSICIÓN EXCESIVA AL SOL, ESPECIALMENTE A NIÑOS. 
6. TOME LAS PRECAUCIONES NECESARIAS Y SIGA LAS RECOMENDACIONES Y LAS INSTRUCCIONES SANITARIAS Y DE SEGURIDAD CUANDO ENTRE EN CONTACTO CON SUSTANCIAS CANCERÍGENAS.
7. SI PERCIBE ALGÚN BULTO, HERIDAS QUE NO SE CURAN, LUNARES QUE CAMBIAN DE FORMA O UNA HEMORRAGIA INEXPLICABLE, **ACUDA SU MÉDICO**.
8. SI NOTA UNA BAJA FORMA PERSISTENTE, TOS, RONQUERA, CAMBIOS INTESTINALES O URINARIOS O PÉRDIDA DE PESO INEXPLICABLE, **ACUDA A SU MÉDICO**.
9. REALICE REVISIONES GINECOLÓGICAS CON REGULARIDAD Y PARTICIPE EN PROGRAMAS PARA LA DETECCIÓN DE CÁNCER DE CUELLO UTERINO.
10. HAGA UNA COMPROBACIÓN REGULAR DE SUS PECHOS Y PARTICIPE EN PROGRAMAS DE EXPLORACIÓN MAMOGRAFICA A PARTIR DE LOS 50 AÑOS.



MINBIZIAREN AURKAKO EUROPAKO KODEA



1. SAIATU EZ ERRETZEN.
2. NEURTU ALKOHOLAREN KONTSUMOA.
3. SARTU BARAZKIAK, FRUTA FRESKOA ETA ZUNTZETAN ABERATSAK DIREN ZEREALAK ZURE EGUNEROKO DIETAN.
4. EGIN ARIKETA FISIKOA  ETA MUGATU ZURE DIETAKO KOIPEAK GEHIETAKO. 
5. SAIATU EGUZKITAN GEHIEGI EZ EGOTEN, BEREZIKI HAURREN KASUAN.
6. HARTU BEHAR DIREN NEURRI GUZTIAK ETA EGIN KASU OSASUN-ETA SEGURTASUN-JARRAIBIDEEI SUBSTANTZIA KARTZINOGENOEKIN HARREMANETAN ZAUDEN BAKOITZEAN.
7. INOIZ KOZKORREN BAT, SENDATZEN EZ DIREN ZAURIAK, FORMAZ ALDATZEN DIREN ORINAK EDO AZALPENIK EZ DUEN ODOLJARIOREN BAT HAUTEMATEN BADUZU, **JO EZAZU ZURE MEDIKUARENGANA**.
8. SASOI KASKAR IRAUNKORRA, EZTULA, ERLASTASUNA, HESTEETAKO ZEIN GERNUKO ALDAKETAK EDO AZALPENIK EZ DUTEN PISU-GALEREZ OHARTZEN BAZARA, **JO EZAZU ZURE MEDIKUARENGANA**.
9. EGIN AZTERKETA GINEKOLOGIKOAK ERREGULARTASUNEZ ETA PARTE HARTU UMETOKI-LEPOKO MINBIZIA DETEKTATZEKO PROGRAMETAN.
10. AZTERTU ZURE BULARRAK ERREGULARTASUNEZ ETA 50 URTETIK GORA BADITUZU PARTE HARTU MIAKETA MAMOGRAFIKOEN PROGRAMETAN.