

Aquí van algunas sugerencias que pueden ayudarte a disminuir el riesgo de desarrollar cáncer:

1. No importa si eres hombre o mujer, vacúnate contra la Hepatitis B a partir de los 12 años y las chicas de 9 años, contra el VPH.
2. Ejercítate, mínimo 30 minutos al día, 5 veces a la semana.
3. No fumes ni tomes bebidas alcohólicas.
4. Aliméntate sanamente, consume frutas y verduras ricas en antioxidantes (como brócoli, tomates, papaya, fresas, etc.).
5. Evita la comida chatarra y el consumo excesivo de carne roja, alimentos fritos o ahumados.
6. No te expongas al sol por tiempo prolongado sin protección.
7. Si tienes sexo, que sea con protección.

Infórmate sobre los factores de riesgo y señales de alarma de cáncer que pueden presentarse a tu edad.

Revisa tu cuerpo periódicamente y ve a tu Unidad de Salud más cercana.

El cáncer es curable si se detecta a tiempo.

Para mayor información visita las siguientes páginas web:

www.salud.gob.mx
www.censia.salud.gob.mx

DETECTA EL CÁNCER A TIEMPO, CONOCE LOS FACTORES DE RIESGO DURANTE TU ADOLESCENCIA



Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

