

# 10 REGLAS CONTRA EL CÁNCER



**1** No fume, y si lo hace realice una radiografía de tórax anualmente. Y modere el consumo de alcohol.



**2** Consuma frutas y verduras frescas, así como cereales altos en fibras.



**3** Evite el exceso de peso, haga ejercicio.



**4** Evite las exposiciones prolongadas al sol.



**5** No se exponga a sustancias consideradas cancerígenas.



**6** Asista a su médico: si nota algún crecimiento anormal, una herida que no cicatriza, un lunar que cambie de forma, tamaño, color o cualquier pérdida de sangre anormal.



**7** Hágase revisar en caso de tos y ronquera permanente, cambio en hábitos intestinales, alteraciones urinarias o pérdida anormal de peso.



**8** Realícese el papanicolaou y examínese periódicamente los senos.



**9** Después de los 40 años, debe realizarse una revisión periódica de la próstata.



**10** Vacunarse contra el virus del papiloma humano y la hepatitis B.



ASOCIACION MEXICANA  
DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER A.C.

[www.amlcc.org](http://www.amlcc.org)