

PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD: HÁBITOS SALUDABLES

Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé



**POR UN CUIDADO ESTÉTICO Y SOLIDARIO DE LA PIEL
DE PERSONAS EN TRATAMIENTOS ONCOLÓGICOS**



¿Y lo podemos prevenir?

**1 de cada 3 cánceres
se deben a 5 factores de riesgo evitables**

Consumo de tabaco
Alcohol
Índice de masa corporal elevado
Ingesta reducida de frutas y verduras
Falta de actividad física

La prevención el mejor tratamiento

Para saber más



https://seom.org/dmccancer/descargas/Folleto_SEOM_Recomendaciones_Cancer.pdf

Código Europeo contra el Cáncer 2014

1. No fume. No consuma ningún tipo de tabaco.
2. Haga que su hogar esté libre de humo. Apoye las políticas libres de humo en su lugar de trabajo.
3. Mantenga un peso saludable.
4. Haga ejercicio a diario. Limite el tiempo que pasa sentado.
5. Coma saludablemente:
 - a. Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
 - b. Limite los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas.
 - c. Evite la carne procesada; limite el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.
6. Limite el consumo de alcohol, aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas.
7. Evite una exposición excesiva al sol, sobre todo en niños. Utilice protección solar. No use cabinas de rayos UVA.
8. En el trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.
9. Averigüe si está expuesto a la radiación procedente de altos niveles naturales de radón en su domicilio y tome medidas para reducirlos.
10. Para las mujeres:
 - a. La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. Si puede, amamante a su bebé.
 - b. La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer. Limite el tratamiento con THS.

PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD: HÁBITOS SALUDABLES

Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé

Este material contiene contenido sensible. Prohibida su difusión.

Queda prohibida la reproducción, distribución o difusión, total o parcial, de este material por cualquier medio o soporte, sin autorización expresa de la Fundación.

La información ofrecida tiene carácter orientativo y no sustituye en ningún caso la consulta con profesionales médicos o sanitarios. Los consejos han sido desarrollados y testados con productos de la marca Natura Bissé®. La FUNDACIÓN RICARDO FISAS NATURA BISSÉ no se responsabiliza del uso de esta información con productos de otras marcas ni de su aplicación fuera del contexto indicado. Para cualquier duda, consulta siempre con tu médico/a o esteticista profesional especializado/a en tratamientos oncológicos.

Todos los logotipos, marcas registradas y nombres comerciales de terceros incluidos en este material pertenecen a sus respectivos titulares.

©2025 FUNDACIÓN RICARDO FISAS NATURA BISSÉ.