



Hospital Universitario  
de Torrejón

## Frente al cáncer, kilómetros de vida

Comprometidos con la prevención del Cáncer, IMOncoLOGY FUNDACIÓN te invita a recorrer esta ruta del Camino de Cervantes que organiza el Hospital Universitario de Torrejón. Una iniciativa saludable que nos servirá para concienciarnos sobre nuestro papel en la prevención del cáncer.

En esta etapa del camino, que va de Velilla de San Antonio a Torrejón de Ardoz, hay 12 kilómetros que IMOncoLOGY FUNDACIÓN ha convertido en otros tantos consejos recogidos en el Código Europeo Contra el Cáncer (recomendaciones de la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer de la Organización Mundial de la Salud).

Aquí empiezan los doce kilómetros que se pueden traducir en vida para ti y tu familia.



Comprometidos con tu futuro

im oncology  
FUNDACIÓN

km 1

No fumes. No consumas ningún tipo de tabaco.

km 2

Haz de tu casa un hogar sin humo. Apoya las políticas antitabaco en tu lugar de trabajo.

km 3

Mantén un peso saludable.

km 4

Haz ejercicio a diario. Limita el tiempo que pasas sentado.

km 5

Come saludablemente: consume cereales integrales, legumbres, frutas y verduras; limita los alimentos hipercalóricos y evita las bebidas azucaradas; evita la carne procesada, limita el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.

km 6

Limita el consumo de alcohol aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas.

km 7

Evita una exposición excesiva al sol, sobre todo en niños. Utiliza protección solar y no uses cabinas de rayos UVA.

km 8

En el trabajo, protégete de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.

km 9

Averigua si estás expuesto a la radiación procedente de altos niveles naturales de radón en tu domicilio y toma medidas para reducirlos.

km 10

En las mujeres, la lactancia materna reduce el riesgo de cáncer. La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer.

km 11

Asegúrate de que tus hijos participan en programas de vacunación contra la hepatitis B (los recién nacidos) y el virus del papiloma humano (VPH)

km 12

Participa en programas organizados de cribado del cáncer: colorrectal (hombres y mujeres); de mama (mujeres); cervicouterino (mujeres).

## IMOnCology FUNDACIÓN

Plaza de la República Argentina, 7 - 28002 MADRID  
Tel.: + (34) 91 515 20 00 fundacion@imoncology.com/fundacion



[www.imoncology.com/fundacion](http://www.imoncology.com/fundacion)