

CÓDIGO CHILENO CONTRA EL CÁNCER



Apoye la **lactancia materna** exclusiva.



Hágase el **Papanicolau** y la **mamografía**.



Realice mensualmente un **autoexamen de mama**.



Si usa **terapia de reemplazo hormonal**, hágalo sólo con indicación médica.



Vacune a sus hijos según el Programa Nacional de Inmunizaciones (Hepatitis B y VPH).



Examine su boca. Si tiene protuberancias o heridas que no cicatricen, consulte su dentista.

LLAME A SALUD RESPONDE

600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA



JUNTOS CONTRA EL CÁNCER



El 40% de los Cánceres se pueden prevenir. SIGA ESTOS CONSEJOS



No fume ni se exponga al humo del tabaco y sus derivados.



Mantenga un peso saludable de acuerdo a su edad y talla



Manténgase activo: camine, suba escaleras, baile.



Consuma preferentemente: **frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.**



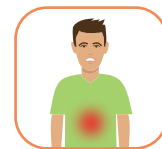
Disminuya el consumo de sal o evite su uso.



Evite el consumo de alcohol.



Si padece **cálculos a la vesícula**, consulte a su médico.



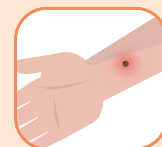
Si padece de **dolor en la boca del estómago** en forma reiterada, consulte a su médico.



Protéjase de la exposición al sol entre las 11 y 16 horas.



Evite el solarium.



Consulte a su médico si tiene un **lunar, protuberancia o herida en la piel** que sangre, pique o no cicatrice.



Cuide su hogar de contaminantes como: tabaco, leña, parafina, carbón.



En su trabajo protéjase: use guantes, antiparras, mascarilla, guardapolvo y otros si es necesario.