



Chequéate a Tiempo

La RIS Cajabamba te recomienda adoptar hábitos saludables, los cuales pueden reducir significativamente el riesgo de desarrollar cáncer. La clave está en el estilo de vida: alimentación, actividad física, y prevención médica.

Por: Oficina de Comunicaciones

Debemos tener en cuenta lo siguiente:

 Aliméntate bien: Come más frutas, verduras y granos integrales, y menos carnes procesadas y azúcares.

 No fumes: El tabaco es una de las principales causas de cáncer.

 Modera el alcohol: Beber en exceso aumenta el riesgo de varios tipos de cáncer.

 Haz ejercicio: Mantenerse activo ayuda a controlar el peso y fortalecer tu salud.

 Cuida tu piel del sol: Usa protector solar y evita la exposición prolongada.

 Vacúnate: Las vacunas contra el VPH y la hepatitis B previenen ciertos cánceres.

 Haz chequeos médicos: La detección temprana mejora las posibilidades de tratamiento.

 Evita sustancias tóxicas: Reduce el contacto con químicos peligrosos en casa y el trabajo. Estamos en campaña nacional de prevención del cáncer. Accede a tamizajes gratuitos de:

 Mama |  Cuello uterino |  Próstata |  Colon y recto |  Piel
No importa tu tipo de seguro, solo necesitas presentar tu DNI.

[#GobiernoRegionalCajamarca](https://www.facebook.com/GobiernoRegionalCajamarca)

[#DiresaCajamarca](https://www.facebook.com/DiresaCajamarca)

[#RedIntegradaDeSaludCajabamba](https://www.facebook.com/RedIntegradaDeSaludCajabamba)