

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.