



JUNTOS CONTRA EL CÁNCER



**CONSEJOS QUE PUEDEN
AYUDAR A PREVENIR EL CÁNCER
EN NIÑOS/AS Y SUS FAMILIAS**

SALUD RESPONDE
600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS A LA SEMANA.



1

Mantenga hábitos saludables

El autocuidado personal y familiar ayuda a formar y mantener hábitos saludables en los niños y niñas.

No fume

Esta medida puede prevenir hasta el 40% de todos los cánceres.

2

Coma sano

Consuma cinco porciones diarias de frutas y verduras. Además incorpore legumbres y abundante agua a su alimentación.

3

Realice actividad física

Camine 30 minutos al día o haga deporte para mejorar la condición física de usted y su familia.

4

Limite la ingesta de bebidas alcohólicas

Éstas son perjudiciales para la salud y predisponen a varios tipos de cáncer. Los niños y niñas imitan a los adultos.

5

Observe los ojos de su niño/niña

Si descubre un reflejo blanco, brillante (como ojo de gato), llévalo a su médico.

6

Cumpla con el programa de vacunación de su niño/niña

Las vacunas son gratuitas y ayudan a prevenir varias enfermedades. La vacuna contra el virus de la hepatitis B previene el cáncer de hígado.

7

Padres y cuidadores: hágase el examen de medicina preventiva cada año

Si tiene algún familiar cercano con cáncer, hágase un control de salud al menos una vez al año.

8

Niño/niña: realice el examen de medicina preventiva cada año

Haga el control de salud del niño/niña según el esquema de citación de su consultorio o bien de su ISAPRE.

9

Protéjase del sol usted y sus hijos

No se exponga al sol entre las 11 y las 16 horas. Si no puede evitarlo, use gorro, anteojos y protector solar. Recuerde proteger sus orejas, cuello y labios. En los menores de 2 años proteja sus pies con calcetines.

10

Lave su boca, lengua y dientes al menos dos veces al día

No olvide visitar al dentista cada seis meses. Si descubre una herida que no sana en 15 días o tumor que crece, consulte rápidamente al dentista.