



# ELIGE CUIDARTE DEL CÁNCER

**10 RECOMENDACIONES PARA  
LOS NIÑOS Y SUS FAMILIAS  
QUE PUEDEN EVITAR UN CÁNCER**

Además de mejorar su calidad de vida

SALUDRESPONDE

**600-360-7777**

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



Ministerio de  
Salud

Gobierno de Chile

1

**La familia cuida a la familia**

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

**No fume**

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

2

**Elige comer sano.**

Incorporando cinco porciones diarias de frutas, verduras, legumbres y abundante agua fresca. Esto ayudará al niño a crecer sano, alegre y saludable, además evitará el cáncer.

3

**Realice actividad física. Hágalo en familia**

Caminar 30 minutos al día o hacer deporte mejora las relaciones familiares, también evita el sedentariismo y la obesidad.

4

**Limite la ingestión de bebidas alcohólicas.**

Los niños imitan a los adultos.

Éstas son muy perjudiciales para la salud y predisponen a varios tipos de cáncer.

5

**Observe los ojos de su niño.**

Si descubre una luz similar a la pupila de un gato; consulte rápidamente en su consultorio o bien en su ISAPRE.

6

**Cumpla con el programa de vacunación de su hijo.**

Las vacunas son gratuitas y ayudan a evitar varias enfermedades.

La vacuna contra el virus de la hepatitis B ayuda a evitar el cáncer de hígado.

7

**Padres y cuidadores elijan cuidarse. Háganse el exámen de medicina preventiva cada año.**

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

8

**El exámen de medicina preventiva, también es para los niños**

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

9

**Elige protegerte.**

No te expongas al sol entre las 11 y las 15 horas. Si no puedes evitarlo, usa gorro, anteojos y filtro solar.

Recuerda proteger tus orejas y labios.

10

**Lava tu boca, lengua y dientes después de cada comida.**

No olvides consultar al dentista cada seis meses. Si descubres una herida que no sana en 15 días, consulta rápidamente al dentista.