

Lucha contra el cáncer



04 Febrero: Día Mundial Contra el Cáncer
15 Febrero: Día Internacional del Cáncer Infantil

Bienestar

Una vida equilibrada para reducir el riesgo de cáncer

En febrero se conmemora el **Día Mundial Contra el Cáncer** por lo que es importante resaltar el cómo adoptar estilos de vida saludables para prevenir y disminuir su incidencia.

¿Cómo prevenirlo?

Realízate exámenes de control regularmente

Evitá el fumado

Si vas a beber alcohol hazlo moderadamente

Mantené un peso saludable

Realizá actividad física de forma regular

Llevá una dieta equilibrada y baja en grasas



En Costa Rica, las alarmantes predicciones de la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) señalan que el aumento de casos de cáncer al **2040** sería de un **77%**; es decir, se prevé que a esa fecha el número de casos nuevos anuales llegue a **23.273**.