



**Día mundial
contra el cáncer**
4 de febrero



Construyamos

**un futuro más saludable
día a día.**



Se necesitan 21 días para crear un hábito positivo.

Por eso, para este 2022, te invitamos a comprometerte con tu salud.



Juntos podemos salir adelante.

**Entre el 30-50 %
de todos los casos de
cáncer son prevenibles.**

Fuente: World Health Organization, Cancer, Prevention. Available from: Cancer (who.int) accessed 16 December 2021

DÍA 1

¿Y si hoy te animás a probar esos vegetales que nunca comiste?

Comer más de cinco variedades de frutas y verduras al día ayuda a una alimentación más saludable. Te recomendamos elegir los productos de estación que están en su mejor momento y son más económicos.

[VER LISTADO](#)

DÍA 2

Agua y más agua.

Tomá de dos a tres litros de agua por día.

Somos agua, ¿qué mejor que hidratarnos?

Tip: podés incluir trocitos de fruta o hierbas aromáticas para saborizarla y que su consumo sea más disfrutable.

DÍA 3

Prontos, listos, ya...

Hacé por lo menos 30 minutos de actividad física diaria.

Buscá una que te guste y ¡a empezar!

Aquí te dejamos algunas actividades recomendadas:

[VER ACTIVIDADES](#)

DÍA 4

¿Protector solar siempre?

Protector solar siempre.

Para ir a la playa, a trabajar, o simplemente si vas a salir, aplicá protector solar 30 SPF o mayor. Te dejamos un link con una herramienta muy útil para ayudarte a calcular exactamente qué cantidad y cuándo es mejor aplicarlo.

[IR AL LINK](#)

DÍA 5

Caminante no hay camino...

Una mejor salud también se hace caminando.

¿Qué tal si en vez de usar tu auto o transporte público para ir a trabajar vas caminando? Te dejamos una playlist divertida para que te acompañe.

[IR A PLAYSLIT](#)

DÍA 6

ZZZ...

Descansar bien también es salud.

Compartimos algunos consejos que pueden ayudarte: no uses aparatos eléctricos al menos 30 minutos antes de acostarte, controlá la temperatura de tu dormitorio, no consumas cafeína o alcohol en ese horario.

#21DíasParaImpactar

Un entorno con más salud es favorable para todas las personas, para todos los países y así para el mundo entero.



DÍA 7

OHMM...

Descubrir el Yoga es un camino de ida. Hoy es un buen día para empezar. Tomate 15 minutos para probar el "Saludo al Sol".

Esta postura es ideal para calentar el cuerpo y calmar la mente.

[VER POSTURA](#)

DÍA 8

¿Es necesaria esa copita hoy?

Evitar el consumo excesivo de alcohol contribuye a una mejor salud.

Dejá el brindis solo para ocasiones especiales.

DÍA 9

Conocé tu cuerpo.

Hoy es un buen día para revisar tus senos o tus testículos.

Agregá este control a tu rutina mensual y si sentís algo inusual consultá con un profesional de la salud.

[Cómo hacer un autoexamen de mama](#)

[Cómo hacer un autoexamen de testículos](#)

DÍA 10

Un verde almuerzo.

Ya sea en el almuerzo o en la cena te proponemos agregar verduras frescas y verdes a tus ingestas. ¡Agregá ese toque de brócoli a tus comidas!

Te dejamos una receta para darte más ideas de cómo cocinarlo.

[VER RECETA](#)

DÍA 11

¿Tenés dudas sobre el cáncer?

Informate con profesionales calificados.

Siempre recurrí a fuentes certificadas y responsables. Aquí compartimos la web de la Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer.

[IR AL LINK](#)

DÍA 12

Si vas a comer grasas que sean de las buenas, por ejemplo: la siempre rica y nutritiva palta.

¿Qué tal si hoy te hacés un guacamole en vez de comer grasas saturadas? Es un buen aliado para tus próximas picadas.

[VER RECETA](#)

Podemos hacer mucho al respecto

Adoptar hábitos más saludables reduce las posibilidades de desarrollar la enfermedad. El **27% de los cánceres** están relacionados con el tabaco y con el consumo de alcohol. La detección temprana también ayuda a enfrentar el cáncer.

Fuente: WHO Fact Sheet Cancer http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/, accessed on 16 December 2021
Fuente: WHO Global status report on alcohol and health 2014 http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112736/1/9789240692763_eng.pdf, accessed on 16 December 2021



DÍA 13

Libre de Humo.

Si fumás, el día para dejar es hoy.

El tabaquismo aumenta el riesgo de sufrir enfermedades respiratorias y cardiovasculares.

[INFORMATE AQUÍ](#)

DÍA 14

¡Desestresate!

Muchas veces mientras trabajamos no nos permitimos tomarnos unos minutos para desconectar y relajarnos, algo que contribuye a bajar el estrés.

Te compartimos unos tips muy sencillos para incorporarlos a tu rutina diaria

[VER TIPS](#)

DÍA 15

Empezá tu día en modo green.

¿Y si arrancás tu día con un jugo verde?

Te dejamos algunas recetas para que pruebes en casa.

[VER RECETAS](#)

DÍA 16

Hoy cocinás vos.

¿Qué tal si te preparás algo casero y saludable?

Una alimentación balanceada es fundamental. El sobrepeso y la obesidad representan un factor de riesgo y forman parte de la cadena causante de muchos cánceres.

[VER RECETAS](#)

DÍA 17

Practicá la gratitud.

Antes de acostarte escribí una lista de tres cosas por la que te sentís agradecido. Pueden ser desde las cosas más grandes a las más chiquitas. Lo importante es que sean ese tipo de cosas, personas o sensaciones que te hacen bien.

Esta práctica ayuda a promover una actitud positiva que también impacta en nuestra salud.

DÍA 18

Día de abrir la agenda.

Conocer el estado nuestra salud a través de un diagnóstico profesional no solo te ayudará a prevenir o controlar enfermedades sino que también te brindará tranquilidad.

¿Ya agendaste tu consulta médica anual?

DÍA 19

La salud también se cultiva con una buena actitud.

Te invitamos a darte un tiempo para desarrollar aquellas actividades que te gustan: cantar, bailar, pintar, leer, escribir.

Todos los días buscá ese momento para practicar algún hobby.

DÍA 20

Los buenos hábitos comienzan desde la niñez.

Por eso, es fundamental contribuir a la educación de los niños en ese sentido.

Impulsá a los más chicos a una vida saludable desde sus primeros años.

DÍA 21

¿Controlás tus lunares?

Además del control anual con tu dermatólogo, te recomendamos tomar una foto de tus lunares todos los meses e indicar su fecha.

De esta manera, notarás si hay cambios en tus lunares. Si percibís alteraciones de color, forma, tamaño, borde, consultá con tu médico.

Sigamos avanzando: un mundo con menos cáncer es posible.

Actualmente hay 43,8 millones de personas que sobreviven cinco años después de ser diagnosticadas de cáncer. A medida que mejora la inversión, la información, los diagnósticos y los tratamientos, nuestras probabilidades de sobrevivir al cáncer aumentan.

Fuente: Globocan 2020 World fact sheet. Available from: http://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/900-world-fact-sheets.pdf

Más información: www.diamundialdelcancer.uy

Por unos cuidados más justos

AUSPICIA



ORGANIZAN



M-LY-0001003