

1

No fumar y moderar el consumo de alcohol



Consumir frutas, verduras y cereales

2

3

Evitar el exceso de peso y hacer ejercicio



Usar bloqueador solar

4

5

No exponerse a sustancias peligrosas

Asistir al médico si nota un cambio en la piel

6

7

Asistir al médico una vez al año



Realiza autoexploración y papanicolau

8

9

Después de 40 años,
realizarse una revisión de próstata



Vacunarse contra el Virus del Papiloma Humano
y Hepatitis B.

10