

Reduci bo posibilidad di haya cancer.
Busca informacion y trece cambio den bo
estilo di biba pa bo por preveni cancer.
Bo salud ta den bo man...pakico lag'e bai.

Pa mas informacion por acudi na e
Centro di Informacion:

Koningin Wilhelmina Fonds

Spinozastraat # 9
Oranjestda, Aruba.
Tel: (297) 582 0412
Fax: (297) 583 2055
Cuenta di banco: C.M.B. # 112039705

Juni 2017

*Cancer ta prevenibel
si bo tene cuenta cu ne*

**Locual Abo mes por haci
pa preveni Cancer**

Cancer ta prevenibel si bo tene cuenta cu ne!

Cancer ta prevenibel. Con?

E bon noticia ta cu abo mes por reduci e posibilidad di haya cancer. Estudio ta mustra cu desaroyo di cancer ta uno complica y cu ta depende di varios factor. Cientificoran ta kere cu ta existi un relacion entre nos estilo di bida, loke nos ta come y algun tipo di cancer. Ta consehabel pa tuma e siguiente puntonan na consideracion pa asina reduci bo posibilidad di haya cancer.

Come Saludabel



Percura pa bo cuminda ta contene fibra cu ta den p.e. pan bruin/ volkoren, cereal, popcorn, rasenchi, apel cu casca, apelsina, tomati, wortel, spinazi, bonchi cora. Estudio ta mustra cu cuminda cu ta contene fibra por reduci e riesgo di cancer na tripa. Tambe ta bon pa come col (cora y/of blanco), broccoli, bloemkool, spruitjes.

Alcohol ta malo pa bo

Consumo exagera di alcohol, principalmente combina cu humamento (of kauwmento) di tabaco ta aumenta riesgo di haya cancer den boca, garganta y stoma

Alcohol ta malo pa bo

Cancer na pulmon ta manifesta su mes mas frecuente cerca hende cu ta huma. E personanan aki no solamente por haya cancer na pulmon of den garganta, pero tambe na blaas di urina.

Corda riba vitamina A y C

Scohe fruta y berdura color berde scur, pa asina bo haya e cantidad necesario di vitamina A y C.

Pro-vitamina A bo haya den entre otro: wortel, spin- azi, calalu, batata dushi, pampuna, papaya, broccoli.

Pro-vitamina C mester come apelsina, grapefruit, shi-marucu, kiwi, promenton (cora y berde), mango, milon. E fruta y berdurana aki por reduci riesgo di cancer di garganta (coro-coros, gulido) y pulmon. E miho manera pa obetene vitamina ta den un nutricion balansa. Come tur dia 1 copi de berdura y por lo menos 1 pida fruta.

Peso, no lag'e bai for di man

Percura pa bo no subi di peso. Custumbra di come sa- ludabel y haci ejercicio, por lo menos 1/2 ora 3-5 baha pa siman, esaki lo yuda bo controla bo peso. Puntra bo docter of un dietista, pa midi bo peso saludabel. Baha man na cuminda cu ta contene hopi vet y succu. Evita cuminda cu ta contene hopi vet satura, manteca y res. Haci bo porcionnan di cuminda mas chikito.



Rayo di solo por ta peligroso

Rayonan di solo por ta peligroso principalmente pa hende color di cuero cla. Exceso di rayo ultravioleta (u.v.), di cual e rayonan di solo ta consisti, por ocasional cancer di cuero. Evita solo sin usa proteccion. Merdia ora solo ta halto entre 11-3 atardi e rayonan ta mas fuerte. Bisti un sombre y usa crema (SPF) cu ta blokea e rayonan fuerte.

Nos partinan intimo

Tanto hende homber como hende muher mester tene nan partinan intimo limpi. Ta recomendabel pa hende homber hala e cuero di penis patras pa asina lab'e mihor. Esaki mester hacie tur dia y tambe despues di tene relacion sexual. Hende muher mester haci paptest regularmente y hende homber mester controla cerca nan docter di cas, nan prostaat.

Ora di scohe cuminda



A wordo comproba cu na paisnan caminda cu nan ta come cuminda hopi sala y huma, tin hopi mas cancer na esofago. Evita cuminda cu ta hopi salo y baha man cu cuminda barbecue.