

# 4 DE FEBRERO

## Día Mundial Contra el Cáncer

¿Sabías que estos cambios en tu estilo de vida podrían disminuir en un 30% las posibilidades de padecer un cáncer?

A qué esperas, ¡ponte en marcha!

- Haz ejercicio físico de forma regular
- Practica la dieta mediterránea
- Disfruta de un descanso adecuado
- Ilusionate con tu vida
- Disminuye tu ingesta de alcohol
- No fumes



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital  **quirónsalud**  
Sagrado Corazón