

#TopiContraElCáncer



# ¡Hola, Soy "Topi"!



Una rata topo desnuda originaria de África.

Nuestro aspecto es llamativo por nuestros ojos diminutos, grandes incisivos (con los que excavamos los túneles donde vivimos), y no tenemos pelo, pero lo que de verdad nos hace diferentes es que... **¡somos resistentes al cáncer!**

Como los humanos no gozáis de esta condición, os voy a dar algunos trucos para prevenirlo.

## ¡PRACTICA ALGÚN DEPORTE AL AIRE LIBRE!

A las ratas topo nos encanta hacer ejercicio. Somos capaces de correr a la misma velocidad hacia delante y hacia atrás. ¿Lo has probado?

En los humanos, la actividad física te ayuda a reducir varios tipos de cáncer.



## Disfruta de ambientes libres de humo

¿Has intentado aguantar la respiración?, nosotras podemos estar hasta 18 minutos sin oxígeno, ¿increíble, no?

Respirar el humo del tabaco produce, entre otras enfermedades, cáncer de pulmón. Si creces en lugares con aire limpio y sin humo de tabaco reducirás mucho el riesgo de tener cáncer.

En caso de que los mayores fumen, convénceles de que no lo hagan delante de ti.



## Si te expones al sol hazlo con precaución y protección

A nosotras nos encantaría tomar el sol pero al estar desnudas nuestra piel se quemaría.

Es muy importante no exponerse durante mucho rato al sol y protegerse de las quemaduras, sobre todo en la infancia y adolescencia. No hacerlo supone un factor de riesgo para el cáncer en la edad adulta.



## Haz 5 comidas al día

¿Sabías que nuestra dieta está formada por raíces y tubérculos? La de los humanos es mucho más variada y comer sano puede llegar a ser muy divertido.

Si desayunas bien y no te saltas ninguna de las 5 comidas, reduciendo el consumo de: alimentos precocinados, comida rápida, bollería, refrescos y golosinas, sabrás que... ¡¡¡lo estás haciendo bien!!!