¿Quién es LILT?

Nosotros en LILT hemos afrontado el problema del tumor por más de 70 años.
También trabajamos junto a comunidades extranjeras para promover el valor de la prevención oncológica e involucrar a todas las comunidades de migrantes presentes en el territorio.
La prevención es un derecho de todos.

Estos son algunos de nuestros Espacios de Prevención donde reservar citas:

- **Via Francesco Viganò, 4 Milano** - **02 6571233**
- **Via Neera, 48 Milano** - **02 8461227**
- **Viale Caterina da Forlì, 61 Milano** - **02 417744**
- **Via Fatebenefratelli, 7 Cernusco sul Naviglio** - **02 9244577**
- **Via Alessandro Manzoni, 8 Novate Milanese** - **02 87244082**
- **Via Fratelli Cairoli, 76 Sesto San Giovanni** - **02 9738 9893**
- **Via San Gottardo, 36 Monza** - **03 93902503**

Correo electrónico: **prenotazionespazililt@legatumori.mi.it**

Il progetto Salute Senza Frontiere II è stato parzialmente finanziato dal Community Award Program 2019 di Gilead.

Community Award PROGRAM
UN'INIZIATIVA GILEAD
GILEAD

Con il patrocinio di:

Regione Lombardia

PATROCINIO Comune di Milano

Prima stampa 2022

Yo también hago prevención

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere
MILANO MONZA BRIANZA

SALUTE senza frontiere

La historia de Nelson

"Mi nombre es Nelson y llegué a Italia en 1995 gracias a la ayuda de mi primo Carlos que me acogió y me ayudó a encontrar trabajo.

Hace dos años Carlos se enfermó. Descubrimos que era cáncer. Durante su enfermedad estuve cerca de él, ayudé a los niños con la escuela y a la esposa con los gastos del hogar. Fue difícil para toda la familia, pero mi primo hoy está bien.

Su enfermedad me enseñó lo importante que es llegar antes del tumor haciendo prevención.

Una visita médica puede salvarte la vida".

Haz prevención

Si te alimentas correctamente, no fumas y haces ejercicios, alejas lo más posible la probabilidad de desarrollar un tumor.
Si vas al médico y te sometes a visitas de diagnóstico precóz, puedes diagnosticar la enfermedad a tiempo.
Cuanto antes se descubra un tumor, mayores serán las posibilidades de recuperación.

Adopta un estilo de vida sano.

Reduce el riesgo de desarrollar tumores.

Es importante hacer actividad física todos los días, al menos **30 minutos.** No permanecer sentado demasiado tiempo.

Come todos los días, **fruta, verdura, legumbres y cereales integrales.** Limita el consumo **de carne roja, embutidos y carnes en conserva.**

Para prevenir el tumor, **es mejor dejar de fumar y no beber alcohol.**

Mantente delgado **durante toda la vida.**

¿Qué visitas hacer?

Algunas visitas recomendadas en las clínicas LILT

Visita urológica

Exploración breve e indolora que investiga el volumen y las características de la próstata.

¿Cuándo?
A partir de los 50 años o 40 si tienes antecedentes familiares.

Visita de prevención de tumores de la piel.

Esta visita tiene como objetivo explorar la piel y los lunares.

¿Cuándo?
Una vez al año a partir de los 20 años.

Visita otorinolaringoiatra

Visita que examina la nariz y la garganta.

¿Cuándo?
A partir de los 40 años, antes si es bebedor y / o fumador.

Reserva tu visita
en nuestros Espacios de Prevención
www.legatumori.mi.it