



Marzo de 2017

ESTÁ EN TU MANO

El cáncer de colon es el tumor maligno de mayor incidencia en España, si tenemos en cuenta a hombres y mujeres. Se diagnostican aproximadamente 41.441 nuevos casos cada año.

Aunque esta incidencia va en aumento en países occidentales y desarrollados, hay medidas que puedes seguir para prevenirlo.

¡Está en tu mano!

QUÉ PUEDO HACER

Son varios los “malos hábitos” asociados a la aparición del cáncer de colon, por eso queremos que los conozcas bien y modifiques aquellos en los que no tengas un aprobado. Para ayudarte, te dejamos unas recomendaciones muy concretas, que puedes intentar seguir si no lo estás haciendo todavía.



Las **dietas ricas en grasas** animales (carnes rojas) y **pobres en fibra** pueden aumentar el riesgo de cáncer de colon.



Una **vida sedentaria** también puede favorecer la aparición de esta enfermedad.



El **tabaco** es perjudicial para la salud en general, aumenta la aparición de pólipos que pueden derivar en cáncer de colon.



El consumo de **alcohol** también puede contribuir a la aparición de pólipos, entre otros problemas serios para la salud.



Lleva una **dieta sana y equilibrada** donde incluyas fibra, fruta y verdura a diario. Es preferible que tomes pollo, pescado y pavo, y evites la bollería industrial.



Haz **ejercicio a diario**, no importa la edad que tengas siempre obtendrás un beneficio frente al cáncer. Es recomendable que realices ejercicio con intensidad moderada al menos durante 30 minutos, cinco días a la semana.



Esto no es ninguna novedad, **no fumes**. Y si alguien cercano a ti es fumador/a ánimale a que



¿Quieres recibir
nuestros consejos
cada mes?

SUSCRÍBETE

Para ver ...



Cómo hacer que la elección saludable sea una elección fácil (American Cancer Society)

Descargas...

Imprime y recorta



DESCARGAR

DESCARGAR (Galego)

DESCARREGAR

lo deje, el fumador pasivo también sufre las consecuencias del tabaco.



Evita el consumo de alcohol. Aparte de los riesgos que puede suponer para tu salud, el alcohol no es un alimento, por tanto no aporta nutrientes y, por el contrario, sí muchas calorías (calorías vacías).

ALIANZA PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE COLON

Con el fin de impulsar la prevención de esta enfermedad, la **AECC** forma parte de la Alianza para la Prevención del Cáncer de Colon en España, para conocer sus actividades entra en



Alianza para la prevención del cáncer de colon

PARTICIPA:



Ayuda a tus amigos y familiares a llevar una vida más saludable, ¡échales una mano!. Plantéales cambiar pequeñas cosas que les resulten más fáciles y que se ajusten a su ritmo diario. Poco a poco harás que vayan incorporando nuevos hábitos.

Para que no se despistes, te animamos a que imprimas este descargable, lo recortes se lo des a tus amigos, familiares o lo pongas en los sitios clave (ascensor, frigorífico,...), así les recordarás lo importante que es que lleven una vida sana.

¡Inténtalo, el resultado merece la pena!

TE INTERESA

Seguimos necesitando tu ayuda. Por eso queremos que te sumes al proyecto [“tanSolo5Minutos”](#), una campaña abierta a todos para conocer nuestros hábitos de vida, con el objetivo de identificar en todo el territorio nacional zonas con riesgo de padecer cáncer.

Con tu participación, nos ayudarás a organizar mejor nuestras acciones de prevención y a reducir así en un 50% el número de personas afectadas por el cáncer. ¡Accede a la web [“tanSolo5Minutos”](#) y realiza la encuesta, apenas te llevará unos minutos y nos ayudarás a vencer al cáncer!

[< Anterior](#)

[Siguiente >](#)

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE COLON

Los factores que en mayor o menor proporción incrementan el riesgo de padecer este tumor son:



CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

Conoce los principales factores de riesgo del cáncer.

DESCARGATU



TU APORTACIÓN NOS DA VIDA
con tu ayuda podemos financiar investigación, asistir a personas afectadas por cáncer y trabajar en prevención.
HAZTE SOCIO AHORA

Archivo



Consulta las ediciones anteriores de **“Consejos de Salud”** en nuestra web.

IR AL ARCHIVO



DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF