

EL CÁNCER DE COLON SE PUEDE
DIAGNOSTICAR PRECOZMENTE.

Si eres hombre o mujer de más de 50 años lee atentamente esta información...

...Puede interesarte.

Es frecuente que en personas de más de 50 años aparezcan tumores benignos (pólipos) en el colon o el recto. Actualmente se sabe que la gran mayoría de los cánceres colo-rectales se producen por malignización de estas lesiones.

Sin embargo, hay que destacar que sólo malignizan un porcentaje pequeño de los mismos y para ello, generalmente es necesario que transcurra un tiempo largo, entre 10 y 15 años.

El objetivo del diagnóstico precoz de este cáncer es detectar, en personas sin ningún tipo de síntomas, pólipos premalignos y cánceres en fases tempranas, de tal forma que se logre curar la enfermedad empleando tratamientos sencillos, con pocos efectos secundarios y escasas secuelas.

Es recomendable que aquellas personas a partir de 50 años sin antecedentes de pólipos o cáncer colo-rectal, realicen el test de diagnóstico precoz para dicho tumor cada 2 años.

El screening consiste en la realización de un test muy sencillo denominado "**test de sangre oculta en heces**" (**Hemoccult**), que puede ser realizado por la misma persona en su domicilio.

Si el test es positivo, indica que existe sangre en las deposiciones y que se requieren estudios posteriores para diagnosticar el origen de la misma (hemorroides, pólipo, tumor maligno...).

La prueba empleada para confirmar el diagnóstico es la **sigmoidoscopia o la colonoscopia**. Se trata de una prueba que nos permite visualizar el colon a través de un tubo largo y flexible llamado endoscopio.

Consulta con tu médico cualquier duda que tengas. Él es la persona adecuada para aconsejarte.

Es importante que tengas en cuenta que un porcentaje pequeño de cánceres colo-rectales (8-10%) tienen un carácter hereditario. Cuando tu médico sospeche una predisposición familiar de la enfermedad, te indicará las pautas de estudio y seguimiento más apropiadas para tu caso.

www.aecc.es

INFOCANCER- 900 100 036
Llamada gratuita

LLEGAR A TIEMPO ES VENCER

CAMPAÑA PARA LA PREVENCIÓN
DEL CÁNCER DE COLON



id@ntico



ABC

grupo lar

Roche

¿SABÍAS QUE...

...Aproximadamente un tercio de las muertes que ocurren por cáncer, en nuestro país, se pueden asociar a factores dietéticos?

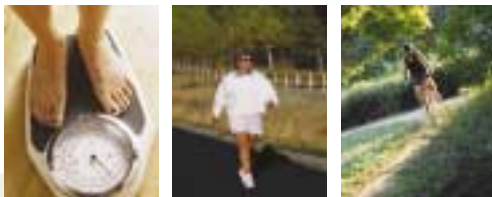
... Muchos hábitos alimenticios inciden sobre el riesgo de aparición de cáncer: los tipos de alimento, el método de preparación, su conservación, y el aporte calórico total.

CONSTRUYE UNA BASE SALUDABLE

Ningún tipo de alimento es capaz de cubrir, por sí mismo, las necesidades diarias de nutrientes en las cantidades adecuadas. Cada alimento te aporta diferentes sustancias que se complementan para constituir, en conjunto, una alimentación saludable.

La **Asociación Española Contra el Cáncer (aecc)** te hace 10 propuestas sobre la dieta y el estilo de vida saludables para que tú y tu familia os mantengáis sanos:

1. **Mantén tu peso en los rangos ideales.**
2. **Haz ejercicio físico todos los días.**



Estos dos puntos te ayudarán a mantenerte en buena forma, podrás realizar tus actividades diarias en mejores condiciones y te permitirán disfrutar más de la vida.

3. **Realiza una dieta variada. Todos los alimentos son necesarios y saludables si los tomas en las proporciones adecuadas.**
4. **Incluye en tu dieta alimentos ricos en fibra: Cereales integrales, legumbres...**
5. **Consume cinco piezas de fruta y/o verdura a diario.**
6. **Conserva los alimentos de forma adecuada.**



Estos 4 mensajes te ayudarán a llevar una dieta que te proporcionará los nutrientes necesarios para mantenerte sano. Prueba con nuevas frutas y verduras. Puede ser una experiencia agradable y aportarán a tu dieta vitaminas y fibra, además de contener una baja cantidad de calorías.

7. **Escoge una dieta baja en grasas saturadas y colesterol (grasas animales). Modera el consumo total de grasa.**
8. **Prepara y consume alimentos con poca cantidad de sal.**
9. **Toma alimentos y bebidas pobres en azúcar.**
10. **Si consumes alcohol, hazlo con moderación.**

Es importante la elección que hagas de los alimentos que consumes, ya que, una selección correcta disminuye el riesgo de determinadas enfermedades crónicas. Es recomendable que leas habitualmente la etiqueta de los productos para identificar aquellos alimentos con altas cantidades de azúcar, sal y grasas.

