

**¿Sabías que
el cáncer de colon
es el tipo de cáncer
más frecuente
y se puede curar en el
90% de los casos?**



**Alianza para la prevención
del cáncer de colon**
www.alianzaprevencioncolon.es

El cáncer de colon es ya el tumor maligno más frecuente en Europa. Sólo en España se diagnostican unos 25.000 nuevos casos al año.

¿Qué síntomas produce?

Si aparece sangre en las heces o cambios del ritmo intestinal (con o sin dolor abdominal) que persista varias semanas, debes consultarlo a tu médico.

¿Se puede evitar?

Es posible prevenirlo o detectarlo de forma precoz, lo que aumenta en gran medida las probabilidades de curación.

¿A quién puede afectar?

El cáncer de colon afecta indistintamente a ambos sexos y se desarrolla casi siempre sobre una lesión benigna inicial, llamada pólipo. Estos pólipos tardan años en crecer y sólo un 5-10% se malignizan.

¿Cómo saber si se tiene esta enfermedad?

Existen diversas pruebas (examen de las heces o endoscópicas). La más sencilla es indolora y consiste en tomar una pequeña muestra de heces, para comprobar si contiene restos de sangre que no se aprecian a simple vista.

Si superas los 50 años, presta especial atención:

- Estás en una edad de riesgo para presentar un cáncer de colon
- Para detectarlo precozmente es recomendable que, al menos cada dos años, te realices una prueba de detección de sangre oculta en heces

El riesgo de cáncer de colon aumenta si:

- Un familiar cercano (padres, hermanos o hijos) ha padecido la enfermedad
- Si padeces una colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn. En cualquiera de estas circunstancias, puedes necesitar realizarte estudios antes de los 50 años para prevenir el cáncer de colon

Por último, estos breves consejos te ayudarán a reducir riesgos:

- Procura que tu dieta sea saludable y variada; toma alimentos ricos en fibra (cereales, legumbres...); come fruta y verdura a diario; modera el consumo de grasas, azúcares y alcohol
- **Cuídate:** mantén un peso adecuado y haz ejercicio cada día. No fumes

Pero, ante todo, no lo olvides: **tu médico** es la persona que mejor te puede informar sobre cualquier duda.