

**Saps que  
el càncer de còlon  
és el tipus de càncer  
més freqüent  
i es pot curar en el  
90% dels casos?**



**Aliança per a la prevenció  
del càncer de còlon**  
[www.alianzaprevencioncolon.es](http://www.alianzaprevencioncolon.es)

**El càncer de còlon** ja és el tumor maligne més freqüent a Europa. Només a Espanya es diagnostiquen uns **25.000 casos nous** a l'any.

### Quins símptomes produeix?

Si apareix sang a la femta o es produeixen canvis del ritme intestinal (amb o sense dolor abdominal) amb una durada de diverses setmanes, cal que ho consultis amb el teu metge.

### Es pot evitar?

És possible prevenir o detectar el càncer de forma precoç, fet que augmenta en gran mesura les probabilitats de curació.

### A qui pot afectar?

El càncer de còlon afecta indistintament **tant homes** com dones i es desenvolupa gairebé sempre sobre una lesió benigna inicial, anomenada pòlip. Aquests pòlips triguen anys a créixer **i només un 5-10% es fa maligne.**

### Com se sap si es pateix la malaltia?

Existeixen diverses proves (examen de la femta o endoscòpiques). La més senzilla és **indolora** i consisteix a prendre una petita mostra de femta per comprovar si conté restes de sang que no s'aprecien a simple vista.

### Si tens més de 50 anys, vés amb especial compte:

- Et trobes en una edat de risc per presentar càncer de còlon
- Per detectar el càncer precoçment, és recomanable que, almenys cada dos anys, et facis una prova de detecció de sang oculta en femta

### El risc de càncer de còlon augmenta si:

- Un familiar proper (pares, germans o fills) ha sofert la malaltia
- Si pateixes una colitis ulcerosa o malaltia de Crohn. En qualsevol d'aquestes circumstàncies, pots necessitar fer-te estudis **abans dels 50 anys** per prevenir el càncer de còlon

### Finalment, aquests breus consells t'ajudaran a reduir riscos:

- Procura que la teva dieta sigui **saludable i variada**; pren aliments rics en fibra (cereals, llegums...); menja fruita i verdura a diari; modera el consum de greixos, sucres i alcohol
- **Cuida't**: mantingues un pes adequat i fes exercici a diari. No fumis

I no ho oblidis mai: **el teu metge** és la persona que millor et pot informar sobre qualsevol dubte.