

**¿Sabías que
o cancro de colon
é o tipo de cancro
máis frecuente
e que se pode curar no
90% dos casos?**



**Alianza para a prevención
do cancro de colon**
www.alianzaprevencioncolon.es

O cancro de colon é xa o tumor maligno máis frecuente en Europa. Só en España diagnosticanse uns **25.000 novos casos** ao ano.

¿Que síntomas produce?

Se aparece sangue nas feces ou cambios do ritmo intestinal (con ou sen dor abdominal) que persistan varias semanas, debes consultarllo ao teu médico.

¿Pódese evitar?

É posible previlo ou detectalo de forma precoz, o que aumenta en gran medida as probabilidades de curación.

¿A quen pode afectar?

O cancro de colon afecta indistintamente a **ambos os dous sexos** e desenvólvese case sempre sobre unha lesión benigna inicial, chamada pólipo. Estes pólipos tardan anos en medrar e **só un 5-10% se malician.**

¿Como saber se se ten esta enfermidade?

Existen diversas probas (exame das feces ou probas endoscópicas). A máis sinxela é **indolora** e consiste en tomar unha pequena mostra de feces, para comprobar se contén restos de sangue que non se aprecian a simple vista.

Se superas os 50 anos, presta especial atención:

- Estás nunha idade de risco para presentar un cancro de colon
- Para detectalo precozmente é recomendable que, polo menos cada dous anos, fagas unha proba de detección de sangue oculto en feces

O risco de cancro de colon aumenta se:

- Un familiar próximo (pais, irmáns ou fillos) padeceu a enfermidade
- Padeces unha colite ulcerosa ou enfermidade de Crohn. En calquera destas circunstancias podes necesitar facer estudos **antes dos 50 anos** para previr o cancro de colon

Por último, estes breves consellos axudaranche a reducir riscos:

- Procura que a túa dieta sexa **saudable e variada**; toma alimentos ricos en fibra (cereais, legumes...); come froita e verdura a diario; modera o consumo de graxas, azucres e alcohol
- **Cóidate**: mantén un peso axeitado e fai exercicio cada día. Non fumes

Pero, ante todo, non o esquezas: o **teu médico** é a persoa que mellor te pode informar sobre calquera dúbida.