

¿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.