



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

Què és i com es detecta

Quan les cèl·lules tumorals estan ubicades en el **còlon o recte**, parlem de càncer de còlon o colorectal. Hui en dia és ja el segon tipus de càncer més freqüent en els **països desenvolupats**, afectant per igual a ambdós sexes.

Hi ha **grups de població** especialment sensibles que tenen més probabilitats de patir la malaltia:

- Majors de **50** anys.
- Persones amb **antecedents** personals i familiars de càncer de còlon i/o pòlips.
- Persones amb **malalties inflamatòries** intestinals, com a colitis ulcerosa o malaltia de Crohn.

Si pertanys a algun dels **grups de risc** el més convenient és que consultes al teu metge perquè valore si ha de realitzar-te alguna prova, a fi de comprovar l'existència o no de pòlips i previndre que es convertisquen en tumors i **previndre** així el càncer de còlon.

Quins símptomes produïx?

Si apareix sang en les **excrements** o canvis del ritme intestinal (amb dolor o sense abdominal) que persistisca diverses setmanes, has de consultar al teu metge.

Com es diagnostica

El càncer de còlon és un dels pocs càncers que es poden diagnosticar **precoçment**, és a dir, abans que la persona note algun símptoma. Per a això s'utilitzen distintes proves. Només en el cas que la primera siga positiva, o si hi ha indicis clars d'algun problema, s'utilitzen altres que ho confirmen.

La major part d'estes **proves** són senzilles i indolores com són:

- Test de Sang Oculta en Excrements (TSOH)
- Anàlisi de sang i orina
- Tacte rectal
- Colonoscopia
- Biòpsia
- Altres proves

Consells per a la seua prevenció

És possible previndre o detectar el càncer de còlon de forma **precoç**, la qual cosa augmenta en gran manera les probabilitats de **curació**.

Alguns **hàbits i estils de vida sans** poden ajudar a previndre l'aparició de pòlips en l'intestí gros i reduir el risc de patir la malaltia. Procura seguir estos breus **consells**. Poden canviar la teua vida.

- Portar una **dieta saludable** i variada. Prendre aliments rics en fibra, fruites i verdures diàriament.
- **Modera el consum de greixos**, especialment carns roges, així com dolços i sucres.
- **Control de la sobrecàrrega**. L'obesitat és un dels majors agents de risc.
- Fer **exercici físic** amb regularitat. Realitzar algun esport o inclús caminar serien bones rutines diàries.
- **Evitar** el tabac i l'alcohol.
- Realitzar-te **proves** periòdiques.



ABANS QUE RES, NO OBLIDES AIXÒ: EL TEU METGE ÉS LA PERSONA QUE MILLOR ET POT INFORMAR SOBRE QUALSEVOL DUBTE.

