



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

Qué es y cómo detectarlo

Cuando las células tumorales están ubicadas en el **colon o recto**, hablamos de cáncer de colon o colorrectal. Hoy en día es ya el segundo tipo de cáncer más frecuente en los **países desarrollados**, afectando por igual a ambos sexos.

Existen **grupos de población** especialmente sensibles que tienen más probabilidades de padecer la enfermedad:

- Mayores de **50** años.
- Personas con **antecedentes** personales y familiares de cáncer de colon y/o pólipos.
- Personas con **enfermedades inflamatorias** intestinales, como colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn.

Si perteneces a alguno de los **grupos de riesgo** lo más conveniente es que consultes a tu médico para que valore si debe realizarte alguna prueba, a fin de comprobar la existencia o no de pólipos y prevenir que se conviertan en tumores y **prevenir** así el cáncer de colon.

¿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.

Cómo diagnosticarlo

El cáncer de colon es uno de los pocos cánceres que se pueden diagnosticar **precozmente**, es decir, antes de que la persona note algún síntoma. Para ello se utilizan distintas pruebas. Sólo en el caso de que la primera sea positiva, o si existen indicios claros de algún problema, se utilizan otras para confirmarlo.

La mayor parte de estas **pruebas** son sencillas e indoloras como son:

- Test de Sangre Oculta en Heces (TSOH)
- Análisis de sangre y orina
- Tacto rectal
- Colonoscopia
- Biopsia
- Otras pruebas

Consejos para su prevención

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

Algunos **hábitos y estilos de vida sanos** pueden ayudar a prevenir la aparición de pólipos en el intestino grueso y reducir el riesgo de padecer la enfermedad. Procura seguir estos breves **consejos**. Pueden cambiar tu vida.

- Llevar una **dieta saludable** y variada. Tomar alimentos ricos en fibra, frutas y verduras a diario.
- **Modera el consumo de grasas**, especialmente carnes rojas, así como dulces y azúcares.
- **Control del sobrepeso**. La obesidad es uno de los mayores agentes de riesgo.
- Hacer **ejercicio físico** con regularidad. Realizar algún deporte o incluso caminar serían buenas rutinas diarias.
- **Evitar** el tabaco y el alcohol.
- Realizarte **pruebas** periódicas.



ANTE TODO, NO LO OLVIDES: TÚ MÉDICO ES LA PERSONA QUE MEJOR TE PUEDE INFORMAR SOBRE CUALQUIER DUDA.

