

## **¿SABÍAS QUE EL CÁNCER DE COLON ES EL TIPO DE CÁNCER MÁS FRECUENTE Y SE PUEDE CURAR EN EL 90% DE LOS CASOS?**

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 60 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.

Alianza para la prevención del cáncer de colon. [www.alianzaprevencioncolon.es](http://www.alianzaprevencioncolon.es)

## **SABIES QUE EL CÀNCER DE CÒLON ÉS EL TIPUS DE CÀNCER MÉS FREQUENT I ES POT CURAR EN EL 90% DELS CASOS?**

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

### **Quins símptomes produeix?**

Si apareix sang en els excrements o canvis del ritme intestinal (amb dolor abdominal o sense) que persisteix unes quantes setmanes, has de consultar-ho al teu metge.

### **Es pot evitar?**

És possible previndre-ho o detectar-ho de forma precoç, la qual cosa augmenta en gran manera les probabilitats de curació.

### **A qui pot afectar?**

El càncer de còlon afecta indistintament ambdós sexes i es desenvolupa quasi sempre sobre una lesió benigna inicial, anomenada pòlip. Aquests pòlips tarden anys a créixer i només un 5-10% esdevenen malignes.

### **Com saber si es té aquesta malaltia?**

Hi ha diverses proves (examen dels excrements o endoscòpiques). La més senzilla és indolora i consisteix a prendre una xicoteta mostra d'excrements, per a comprovar si hi conté restes de sang que no s'aprecien a simple vista.

### **Si superes els 50 anys, presta especial atenció:**

- Estàs en una edat de risc per a presentar un càncer de còlon.
- Per a detectar-ho precoçment és recomanable que, almenys cada dos anys, et realitzes una prova de detecció de sang oculta en excrements.

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

- Un familiar pròxim (pares, germans o fills) ha patit la malaltia.
- Si pateixes una colitis ulcerosa o malaltia de Crohn.

En qualsevol d'aquestes circumstàncies, pots necessitar realitzar-te estudis abans dels 60 anys per a previndre el càncer de còlon.

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

- Procura que la teua dieta siga saludable i variada: pren aliments rics en fibra (cereals, llegums...); menja fruita i verdura diàriament; modera el consum de greixos, sucres i alcohol.
- Cuida't: mantén un pes adequat i fes exercici cada dia. No fumes.

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