

## Otras recomendaciones preventivas

Los hábitos dietéticos (dieta baja en grasa, rica en verduras, frutas, calcio y vitamina D) y el estilo de vida (no fumar, hacer ejercicio, moderar el alcohol y las carnes rojas) son importantes para la prevención del cáncer colorrectal.

## Cuida tu colon, gana vida.

RECUERDA QUE CON UNA BUENA RUTINA DE PREVENCIÓN Y UN DIAGNÓSTICO PRECOZ, PUEDES GANAR VIDA FRENTE AL CÁNCER DE COLON.

Más información en

[www.saludigestivo.es](http://www.saludigestivo.es)

# Campaña de concienciación del cáncer de

Tramo final del aparato digestivo:

# COLON

Cáncer de colon

En España, unas 90.000 personas sufren cáncer de colon. Es el segundo cáncer en frecuencia en mujeres, después del cáncer de mama, y el tercero en hombres, después del de pulmón y próstata.

El cáncer de colon es el tumor más frecuentemente diagnosticado en España.

32.240  
nuevos casos  
cada año.

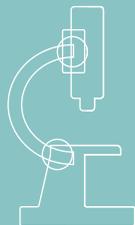
FEAD y Norgine  
juntos en la  
prevención  
del cáncer  
de colon



## Prevención = diagnóstico precoz

El cáncer de colon se puede curar en más del 90% de los casos si se detecta precozmente.

Para ello debemos incorporar el cuidado del colon en las rutinas de salud apostando por la prevención activa y el diagnóstico precoz.



El cribado es el método más eficaz para la detección precoz del cáncer de colon y la reducción de su mortalidad e incidencia.

## Principales pruebas de cribado

- > Detección de sangre oculta en heces.
- > Colonoscopia.

## Factores de riesgo

- > Edad. Las probabilidades se incrementan a partir de los 50 años.
- > Antecedentes familiares de cáncer de colon o de recto.
- > Haber padecido ya algún otro tipo de tumor u otras patologías digestivas como la Colitis Ulcerosa o la Enfermedad de Crohn.

Aumenta el riesgo cuando el familiar afecto es un hermano, cuanto más joven es la persona que padece el cáncer y cuantos más familiares haya con esta enfermedad.

## Recomendaciones FEAD según perfil de riesgo

### Sin antecedentes familiares

Menor de 50 años

- > Adoptar un estilo de vida saludable.
- > Realizar una dieta sana.
- > Evitar el sobrepeso y la obesidad.
- > No fumar.
- > Hacer ejercicio físico.

O solo un familiar afecto en segundo grado y tienes 50 años o más

- > Participar en los programas de cribado de tu comunidad basados en la prueba de sangre oculta en heces.
- > Si ésta es positiva: colonoscopia.

### Con antecedentes familiares

En caso de tener un familiar de primer grado diagnosticado antes de los 60 años o dos familiares en primer grado:

Consultar con tu médico y adelantar el inicio del cribado a los 40 años, realizando colonoscopias cada 5 años.

En caso de tener un familiar de primer grado diagnosticado después de los 60 años o dos familiares en segundo grado:

Consultar con tu médico y adelantar el inicio del cribado a los 40 años, con prueba de sangre oculta en heces.

\*En caso de que haya en tu familia más de un caso en primer grado, o más de dos en segundo grado, también te recomendamos que consultes a tu médico por si fuera conveniente hacer algún estudio.

Con diagnóstico de adenomas o cáncer de colon, o si padeces Enfermedad Inflamatoria Intestinal (Colitis Ulcerosa o Enfermedad de Crohn)

Cumplir con el seguimiento indicado por su especialista

Más información en [www.saludigestivo.es](http://www.saludigestivo.es)

