

EMASESA *metropolitana*

colabora en la prevención del cáncer de colon

El 31 de marzo se celebra el **Día Mundial contra el cáncer colon-rectal (CCR)** con el doble objetivo de sensibilizar a la población sobre la realidad y las necesidades de los pacientes con este tipo de cáncer, y para concienciar sobre la necesidad de llevar hábitos de vida saludables.



31 Marzo

Día Mundial contra el cáncer de colon

EJERCICIO FÍSICO

VIGILAR LA DIETA

CONTROLAR EL PESO

VIDA SALUDABLE





EL TIEMPO ESTÁ DE TU LADO

La Prevención de este tipo de tumores es sencilla y fácilmente realizable

El 90% de los casos de cáncer de colon detectados tempranamente se curan.

UN TIPO DE TUMOR DETECTABLE

La detección precoz es uno de los puntos importantes de este tipo de cáncer. En España, el cáncer colon-rectal es uno de los más frecuentemente diagnosticado, junto con el de mama y el de próstata. En el caso de España, el CCR **representa el tumor maligno más frecuente que existe, con más de 40.000 nuevos casos cada año.**

EXISTEN PRUEBAS DE CRIBADO SENCILLAS



Existen pruebas de cribado para el CCR que detectan sangre oculta en heces. El objetivo del cribado es la detección de la presencia de lesiones precancerosas (adenomas) o de cáncer en individuos asintomáticos sobre las que se puede actuar, permitiendo así el tratamiento precoz y el aumento de la supervivencia. El período desde la primera aparición de un pólipo hasta el desarrollo de cáncer oscila probablemente entre 5 y 15 años.⁽¹⁾

En EMASESA se viene realizando a todas la personas con riesgo medio, mayores de 50 años que acuden al reconocimiento médico desde el año 2017 y quieren participar en la campaña .

La presencia de cáncer colonrectal en familiares aumenta el riesgo de presentar esta enfermedad. En estos casos, la prueba de cribado Cribado del Cáncer Colon-rectal (CCR familiar) apropiada es la colonoscopia y la edad de inicio y el intervalo entre pruebas depende del número de familiares afectados, la edad cuando se diagnosticó y el grado de parentesco. A estas personas se recomienda que participen del programa de prevención específico del Servicio Andaluz de Salud.

(1) Sociedad Española de medicina de familia.

PRINCIPALES RECOMENDACIONES PREVENTIVAS



Moderar el consumo de carne roja y carne procesada y evitar cocinarla mucho.



Realizar una dieta baja en grasas y rica en fibra, fruta, verdura, leche y productos lácteos. Bebe abundante agua para evitar el estreñimiento.



Realizar una ingesta adecuada de ácido fólico (una forma de folato), calcio y vitamina D.



Realizar ejercicio físico y evitar el sobrepeso y la obesidad.



Evitar el consumo de tabaco y moderar el consumo de alcohol.



ALGUNOS DATOS DE EMASESA 2018

Se realizaron **291 determinaciones con 13 resultados positivos** que fueron derivados a posterior seguimiento por su médico de familia.

Si es detectado a tiempo, un porcentaje muy alto de los pacientes consigue la curación



Come Sano... Participa en las campañas preventivas