

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE COLON?

En caso de ser diagnosticado a tiempo, **el cáncer de colon es uno de los más curables.** Por falta de diagnóstico precoz es la segunda causa de muerte tanto en hombres como en mujeres.



PREVENCIÓN

¿CÓMO CUIDARSE?

- Conocer antecedentes familiares de salud.
- Hacerse controles médicos anuales a partir de los 50 años.
- Realizar una **dieta baja en grasas** animales y rica en fibras, frutas y vegetales.
- **Realizar ejercicios** en forma regular.
- **Evitar la obesidad** y el sedentarismo.
- **No fumar.**
- **Evitar el exceso de alcohol.**
- Las personas con **factores de riesgo** deben iniciar los controles a **edades más tempranas.**

DIETA

- Fibras vegetales.**
- Evitar conservantes y enlatados.**
- Verificar el origen de los alimentos.**
- Aumentar la ingesta de antioxidantes** (zanahoria, naranjas, cereales, frutos secos, legumbres, etc.).

CAUSAS

La causa de su aparición es aún desconocida.

FACTORES DE RIESGO

- Ser hombre o mujer mayor de 50 años
- Tener en su familia antecedentes de cáncer de colon, pólipos u otras enfermedades inflamatorias del colon.
- Tener historia personal de otro tipo de cánceres.

SÍNTOMAS

- **Cambios en el ritmo de evacuación intestinal.**
- **Diarrea, constipación** o ambas.
- **Tenesmo** (deseo continuo, doloroso e ineficaz de defecar).
- Eliminación de moco por vía anal.
- Sangre en materia fecal.
- **Malestar abdominal** (gases, dolor, distensión).
- **Pérdida de peso** sin razón aparente.
- **Anemia** sin causa aparente
- **Vómitos.**



WWW.OSPACP.ORG.AR
www.twitter.com/ospacp
www.facebook.com/OspacpArgentina/



Órgano de Control de Obras Sociales
y Entidades de Medicina Prepaga
0800-222-SALUD (72583)
<http://www.sssalud.gob.ar/>