



USTED PUEDE AYUDAR A PREVENIR EL CÁNCER SIGUIENDO UNOS CONSEJOS MUY SENCILLOS

1  **No fume**
No sustituya los cigarrillos por ninguna otra forma de tabaco.

Mantenga su hogar libre de humo
Adopte medidas en su lugar de trabajo para que sea un espacio libre de humo.  **2**

3  **Procure mantener un peso adecuado**
para su talla, evitando la obesidad.

Realice actividad física cada día
Reduzca el tiempo que pasa sentado.  **4**

Haga una dieta saludable y equilibrada
5 

- Consuma cereales, legumbres, verduras y frutas con frecuencia.
- Limite el consumo de alimentos ricos en azúcares o grasas saturadas y evite las bebidas azucaradas.
- No tome carne precocinada, limite el consumo de carnes rojas y las comidas con mucha sal.

NO beba alcohol
Lo mejor para prevenir el cáncer es no beber alcohol. Si bebe limite su consumo.  **6**

ANIME A OTRAS PERSONAS A PARTICIPAR EN EL PROGRAMA

LA DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER COLORRECTAL PUEDE REDUCIR EL NÚMERO DE PERSONAS QUE FALLECEN POR ESTE CÁNCER CADA AÑO EN CANTABRIA

PARTICIPAR EN LOS PROGRAMAS DE DETECCIÓN PRECOZ LE PUEDE SALVAR LA VIDA

Programa de **Detección Precoz del Cáncer Colorrectal**



Usted ha participado en el **Programa de Detección Precoz de Cáncer Colorrectal.**

¿Cuáles son los objetivos de este Programa?

- Encontrar pólipos no cancerosos que puedan ser extirpados a tiempo, previniendo así el cáncer colorrectal.
- Detectar el cáncer cuando aún no presenta síntomas, haciendo el pronóstico mucho mejor.

La participación en este Programa le ofrece la posibilidad de prevenir la aparición de este cáncer así como la de hacer un diagnóstico precoz, ayudando a que la **supervivencia** aumente hasta el **90%**.

¿Por qué es importante el cáncer colorrectal?

Es el más frecuente en hombres y mujeres a partir de los 50 años, su incidencia aumenta con la edad, los antecedentes familiares de cáncer colorrectal y otros factores como el bajo consumo de verduras, frutas y fibra, el sedentarismo, la obesidad, el elevado consumo de grasas animales, así como el de alcohol y tabaco.

Se localiza en la parte final del intestino (colon y recto). Generalmente comienza como un pólipo. Los pólipos son tumores normalmente benignos, aunque con el paso del tiempo pueden convertirse en cáncer.

Los pólipos o el cáncer pueden no producir síntomas, sobre todo en las fases iniciales. Cuando lo hacen, pueden aparecer:

- sangre visible en las deposiciones
- cambios del ritmo intestinal
- cambios de la consistencia de las heces
- dolor abdominal
- pérdida de peso sin motivo aparente
- fatiga y cansancio constante

¿Por qué hacemos un Test de Sangre Oculta en Heces?

Como usted ya ha comprobado, el test de sangre oculta en heces es una prueba sencilla e indolora, que puede realizarse en su domicilio.

El test detecta la presencia de sangre no apreciable a simple vista en las heces, lo que puede ser un indicio de enfermedad del colon o el recto.

En su caso el resultado de la prueba ha sido negativo, por lo que se le invitará a realizarse un nuevo test de sangre oculta en heces **cada dos años.**

El resultado negativo de la prueba no garantiza que no tenga o no vaya a tener nunca un cáncer colorrectal. Si durante el tiempo que pase hasta la nueva invitación nota síntomas como los antes comentados, no dude en consultar con su médico.