

# PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE COLON



El cáncer de colon es el más frecuente en ambos sexos, especialmente a partir de los 50. Detectado en fase inicial la supervivencia es del 90%.

Por ello **RECUERDA:**

- **PARTICIPAR** en los programas de detección precoz: **TEST DE SANGRE OCULTA EN HECES** (a partir de los 50 años). Si resulta positivo se completa con Colonoscopia.



- **ACUDIR** a tu médico si **SÍNTOMAS:**



- **PREVENIR** su aparición:

No fumes.

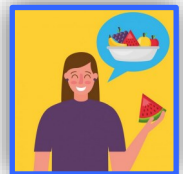
Mantén un peso saludable.

Realiza ejercicio a diario y limita el tiempo sentado.

Come saludablemente:

- ◇ Consume gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
- ◇ Limita los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evita las bebidas azucaradas.
- ◇ Evita la carne procesada.
- ◇ Limita el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.

Limita el consumo de alcohol, incluso evita su consumo.



## VIDEO

