

## Una prova que salva vides, participa-hi!

### Programes de detecció precoç del càncer de còlon

El **càncer de còlon** és el **més freqüent** en tots dos sexes, especialment a partir dels **50 anys**. Si es detecta en una fase inicial, la supervivència estimada és **superior al 90%**. Una **acció clau** per assolir aquest percentatge és que la població de risc participi en els **programes de detecció precoç**.

El **cribratge del càncer colorectal**, amb test de sang oculta en femta, s'inclou a la cartera de serveis del Sistema Nacional de Salut i als programes de promoció de la salut a la feina dels servis de prevenció, dins del projecte d'empresa saludable.

**Participa en els programes, especialment si formes part d'un grup de risc elevat.** Per exemple, si els teus pares o germans han tingut càncer colorectal.

#### Com es pot detectar?

##### Test de sang oculta en femta

Un senzill test de femta pot evitar que arribis a tenir càncer de còlon. Només cal que et facis una senzilla prova a casa, cada dos anys, per detectar si les teves deposicions contenen petites quantitats de sang que no es veuen a simple vista.

**Si el resultat de la prova és positiu**, l'estudi es completa amb una colonoscòpia per visualitzar l'origen de la sang i prevenir el desenvolupament de tumors malignes i/o per detectar pòlips. D'aquesta manera s'impedeix la seva potencial progressió cap al càncer.

##### Colonoscòpia

Una colonoscòpia és una **exploració de l'intestí gros**. S'hi introdueix un tub prim i flexible, amb una càmera incorporada a l'extrem, que es guia pel seu interior.

Aquest procediment es realitza sota **sedació**, sense que calgui cap ingrés. Els dies abans és imprescindible que facis una **preparació específica** que t'indicarà el personal d'infermeria del teu centre de salut.

L'extirpació de pòlips durant una colonoscòpia pot reduir les probabilitats de contraure un càncer colorectal en el futur. El teu metge de confiança et dirà amb quina periodicitat cal fer la colonoscòpia, entre 1 i 5 anys, segons el resultat de la primera prova.

El càncer colorectal també pot començar durant el temps que transcorre entre les proves de detecció, per això és important que en **reconeguis els símptomes** i vagis al metge si sents alguna molèstia relacionada.



## Quins són els símptomes d'alerta?

### Parla amb el teu metge si...

- **Notes canvis en els teus hàbits intestinals**  
Passes del restrenyiment a la diarrea i viceversa, la femta és més estreta o tens sensació d'evacuació incompleta (tenesme).
- **Perds pes, encara que mantens els mateixos hàbits alimentaris i no increments l'activitat física**
  - Especialment si aquest procés està acompanyat de dolor abdominal, aparició de sang, mocs a la femta, etc.
  - Detectes sang provinent del tub digestiu. Pots veure sang vermella quan aquesta procedeix d'algun punt proper al recte-anus (rectorràgia), o deposicions de color negre (melenes), quan la sang prové del còlon ascendent o transvers.

### 6 maneres de reduir el risc de càncer \*

1. No fumis ni consumeixis cap mena de tabac.
2. Fes de casa teva una llar sense fum. Dona suport a les polítiques antitabac al teu lloc de treball.
3. Conserva un pes saludable.
4. Fes exercici cada dia. Limita el temps que passes assegut.
5. Menja saludablement:
  - Consumeix una gran quantitat de cereals integrals, llegums, fruita i verdures.
  - Limita els aliments hipercalòrics (rics en sucre o greixos) i evita les begudes ensucrades.
  - Evita la carn processada. Limita el consum de carn vermella i d'aliments amb molta sal.
6. Limita el consum d'alcohol, tot i que la millor manera de prevenir el càncer és evitar les begudes alcohòliques.

\* Recomanacions del Codi europeu contra el càncer

