

Una prueba que salva vidas, ¡participa!

Programas de detección precoz del cáncer de colon

El **cáncer de colon** es el **más frecuente** en ambos sexos, especialmente a partir de los **50 años**. Si se detecta en una fase inicial, la supervivencia estimada es **superior al 90%**. Y una acción clave para alcanzar este porcentaje es que la población de riesgo participe en los **programas de detección precoz**.

El **cribado del cáncer colorrectal**, con test de sangre oculta en heces, se incluye en la cartera de servicios del Sistema Nacional de Salud y en los programas de promoción de la salud en el trabajo de los servicios de prevención, dentro del proyecto de empresa saludable:

Participa en los programas, especialmente si perteneces a un grupo de riesgo elevado. Por ejemplo, si tus padres o hermanos han tenido cáncer colorrectal.

¿Cómo puede detectarse?

Test de sangre oculta en heces

Un simple test de heces puede evitar que llegues a tener cáncer de colon. Sólo hay que hacerse, cada 2 años, una sencilla prueba en casa para detectar si las deposiciones contienen pequeñas cantidades de sangre que no se ven a simple vista.

Si el resultado de la prueba es positivo, se completa el estudio con una colonoscopia, para visualizar el origen del sangrado y poder prevenir el desarrollo de tumores malignos y/o la detección de pólipos, impidiendo su potencial progresión a cáncer.

Colonoscopia

Consiste en la realización de una **exploración del intestino grueso**. Se introduce un tubo delgado y flexible, con una cámara incorporada en su extremo, y se le guía a través del intestino.

Se realiza bajo sedación, sin necesidad de ingreso, y es imprescindible hacer una preparación específica los días previos, que te indicará el personal de Enfermería de tu centro de salud.

La extirpación de pólipos durante una colonoscopia puede reducir las probabilidades de contraer un cáncer colorrectal en el futuro. La periodicidad de la colonoscopia la indicará tu médico de confianza, entre 1 y 5 años, en base al resultado de la primera prueba.

El cáncer colorrectal también puede empezar durante el tiempo que transcurre entre las pruebas de detección, por eso es importante **reconocer los síntomas** y acudir a tu médico, si sientes alguna molestia relacionada.



¿Cuáles son los síntomas de alerta?

Consulta a tu médico si...

- **Presentas cambios en tu hábito intestinal**
Pasas del estreñimiento a la diarrea y viceversa, aparecen heces más estrechas o sensación de evacuación incompleta (tenesmo).
- **Pierdes peso, aunque mantienes los mismos hábitos alimentarios y no incrementas la actividad física**
 - Especialmente, si durante este proceso se acompaña de dolor abdominal, sangrado, moco en heces, etc.
 - Detectas sangre del tubo digestivo. Puedes observar sangre roja cuando el sangrado es próximo al recto-ano (rectorragia), o deposiciones de color negro (melenas), cuando el sangrado es en colon ascendente o transverso.

6 formas de reducir el riesgo de cáncer *

1. No fumes ni consumas ningún tipo de tabaco.
2. Convierte tu casa en un hogar sin humo. Apoya las políticas antitabaco en tu lugar de trabajo.
3. Mantén un peso saludable.
4. Realiza ejercicio a diario. Limita el tiempo que pasas sentado.
5. 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.
6. Limita el consumo de alcohol, aunque la mejor forma de prevenir el cáncer es evitar las bebidas alcohólicas.

* Recomendaciones del código europeo contra el cáncer

