

# MARZO: CONTRA EL CÁNCER DE COLON

El cáncer de colon y recto representa la segunda causa de muerte por cáncer en nuestro país y es el tumor maligno más frecuente considerando el total de la población.

## QUÉ PODEMOS HACER

Modificar hábitos y estilos de vida nos puede ayudar a reducir el riesgo de la aparición del cáncer:

- Tener una alimentación sana que incluya muchas frutas y verduras.
- Dejar de fumar tabaco.
- Mantener un estilo de vida activo.
- Reducir el consumo de alcohol.
- Evitar la exposición a factores de riesgo ambientales.

Realizar exámenes periódicos. El programa PREVECOLON desarrollado por la Comunidad de Madrid está dirigido a toda la población comprendida entre los 50 y 69 años sin síntomas ni factores de riesgos añadidos. El objetivo es detectar precozmente el Cáncer de Colon y Recto o lesiones en sus fases previas a la malignidad para aplicar tratamientos menos agresivos e incrementar al máximo las posibilidades de curación. La prueba de cribado es un test de sangre oculta en heces. En caso de que la prueba de cribado sea positiva, la prueba diagnóstica de elección es la colonoscopia de cribado.

Se recomienda consultar con los servicios médicos en las siguientes situaciones:

- Si se ha tenido alguna enfermedad de colon o recto, se ha realizado una colonoscopia en los últimos cinco años o si ha sido diagnosticado previamente de enfermedad inflamatoria intestinal, poliposis colorrectal, adenomas o cáncer de colon y recto.
- Si hay presencia de sangre en las deposiciones, cambios en su hábito intestinal durante más de 6 semanas, pérdida de peso o cansancio inexplicable, o malestar intestinal persistente.
- Si tiene 2 o más familiares (padre, madre, hijos, hermanos) diagnosticados de cáncer colon o recto a cualquier edad o uno de ellos diagnosticado de cáncer de colon o recto antes de los se

FUENTES:

[Prevecolon: prevención de cáncer de colon y recto | Comunidad de Madrid](#)  
[Cáncer colorrectal \(who.int\)](#)



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD



AYUNTAMIENTO DE  
**Villalbilla**