

# CRIBADO DE CÁNCER DE COLON en Andalucía

#EstrategiaCáncerAndalucía  
#SaludPúblicaAndalucía

Muévete, contra  
el cáncer

## ¿QUÉ ES EL CÁNCER DE COLON?

Es un cáncer que aparece en el **intestino grueso**. Es uno de los cánceres más frecuentes entre los hombres y mujeres de más de 50 años con una incidencia en aumento en las últimas décadas.

Esta enfermedad, empieza con el crecimiento anormal del tejido del propio intestino, dando lugar a pólipos. La mayoría de los pólipos intestinales son benignos (no cancerosos), pero un pequeño porcentaje de casos son malignos.

## ¿CÓMO PUEDO DETECTAR PRECOZMENTE EL CÁNCER DE COLON?

El cribado consiste en la realización de una prueba muy sencilla e indolora, analizando la presencia de sangre oculta en las heces que se recomienda a todos los hombres y mujeres entre los **50 y 69 años** (una prueba cada dos años).

Para el análisis sólo hay que recoger una pequeña cantidad de heces. En el caso de resultar positiva esta prueba, se te dará cita en tu centro de salud para informarte y recomendarte otras exploraciones.

1 Recibirás información para participar en el programa de cribado.







2 Si aceptas, recibirás material e instrucciones para realizarte la prueba en casa.

3 Entrega la muestra de heces en tu centro de salud para su análisis.

## ¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL CÁNCER DE COLON?

Los factores de riesgo que más influyen en el cáncer de colon están relacionados con el estilo de vida.

**Pautas y hábitos saludables para prevenir esta enfermedad.**

-  Moderar el consumo de carne roja, carne procesada y carne cocinada muy hecha o en contacto directo con el fuego.
-  Evitar el sobrepeso y la obesidad
-  Realizar una dieta baja en grasas y rica en fibra, frutas y verduras
-  Evitar el consumo de tabaco
-  Hacer ejercicio físico
-  Limitar el consumo de alcohol