



31 DE MARZO: DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE COLON

Cada 31 de Marzo se celebra este día con el objetivo de sensibilizar, ayudar e informar a la población sobre las necesidades que tienen todas las personas diagnosticadas de esta enfermedad. Este último año con la Pandemia del Covid, los problemas se han incrementado para estas personas, de ahí la importancia de hacer visibles las dificultades.

En España cada año se diagnostican 44.000 nuevos casos de Cáncer de Colon, sobre todo en personas de entre 65 y 75 años, por lo que se convierte en uno de los tumores más frecuentes en nuestro país. También es verdad que la calidad de vida de estas personas es cada vez mejor y sobre todo si se detecta de forma temprana.

Factores de riesgo.

- **Edad:** puede aparecer a cualquier edad, sin embargo los estudios demuestran que su frecuencia es mayor a partir de los 50 años.
- **Antecedentes personales** de CA Colorrectal o de Pólipos (pequeñas formaciones de grupos de células que crecen en la mucosa del Colon y que son benignos, pero que en un determinado momento, uno, puede convertirse en maligno).
- **Padecer afecciones intestinales inflamatorias:** tipo Colitis ulcerosa, Enfermedad de Crohn, pueden aumentar el riesgo de aparición.
- **Antecedentes familiares:** si se tiene un familiar consanguíneo diagnosticado hay riesgo y si son más de dos familiares el riesgo es mayor. Consultar con su Médico.
- **Dieta** con bajo contenido en fibra y alto contenido en grasas.
- **Vida sedentaria.**
- **Obesidad.**
- **Tabaquismo.**

- **Alcoholismo.**
- **Radioterapia contra otros procesos cancerosos**, a nivel abdominal.

Síntomas sospechosos:

Hay algunos síntomas que deberían ser consultados al Médico si aparecen:

- ✓ Un cambio persistente en los hábitos intestinales, por ejemplo: diarrea o estreñimiento, o un cambio en el aspecto y consistencia de las heces.
- ✓ Sangrado rectal o sangre con las heces.
- ✓ Molestias abdominales persistentes como: calambres, gases, o dolor.
- ✓ Sensación de que al ir al baño, no se vacía por completo el intestino.
- ✓ Debilidad, fatiga, mal estado general.
- ✓ Pérdida de peso en poco tiempo y sin motivo aparente.

Por lo general las pautas recomendadas para las pruebas de detección de CA de Colon las indicará su Médico a partir de los 50 años, a excepción de que requieran hacerse más pronto y con más frecuencia, porque tenga varios factores de riesgo o antecedentes familiares de enfermedad.

Desde el Servicio de Promoción de la Salud queremos compartir algunos consejos de Prevención:

- ◆ Se recomienda a las personas con factores de riesgo y en especial con antecedentes familiares, realizarse las pruebas de detección sobre los 50 años.
- ◆ Cambiar estilos de vida:
- ◆ Consumo variado de frutas, vegetales y cereales integrales, todos contienen vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, que ayudan a prevenir alteraciones en las mucosas del aparato digestivo.
- ◆ Si bebes alcohol no deberás exceder de una o dos copas diarias.
- ◆ Dejar de fumar: hay infinidad de formas para conseguirlo, si lo tienes claro.

- ◆ Ejercicio: al menos 30 minutos cada día, o una hora de paseo diario y dentro de las posibilidades de cada persona.
- ◆ Peso saludable: mantener el adecuado para tu edad y estatura.
- ◆ Descansa: al menos 8 horas diarias, aunque no estés dormido/a y reposa unos 20 minutos al mediodía, esto te ayudará a realizar una buena digestión y te proporcionará energía para acabar el día.
- ◆ Expresa tus sentimientos, desahógate: cuando haya una preocupación como la que tenemos en estos tiempos difíciles, te parezca justificada o no, intenta expresarla a alguien de tu confianza, guardar las cosas también daña tu Salud y añade cargas innecesarias a las que ya tenemos.
- ◆ Ocio: dentro de las limitaciones existentes, procura dedicar un rato a hacer algo que te guste, cuanto más creativo mejor, no es sano vivir sólo para las obligaciones.
- ◆ Aceptar que no somos perfectos y aceptarnos a nosotros mismos: no te compares con nadie, somos únicos, tampoco permitas que te comparen, ni para mejor ni para peor. Ante los errores no te juzgues, todos los cometemos, lo importante es aprender de ellos.