


En España el **cáncer colorrectal** es el primero en frecuencia si tenemos en cuenta ambos sexos, diagnosticándose más de 24.000 casos nuevos al año. La supervivencia a 5 años es del 61,5%, superando la media europea que es de un 56,2%.




Alianza para la prevención
del cáncer de colon


¿Cómo prevenir el cáncer colorrectal con una dieta sana?

- 
- Mantén tu peso en los rangos ideales
 - Haz ejercicio todos los días
 - Realiza una dieta variada
 - Incluye en tu dieta alimentos ricos en fibra
 - Consume fruta y verdura a diario
 - Escoge una dieta baja en grasas saturadas (manteca, mantequilla, quesos...). Modera el consumo total de grasa
 - Toma alimentos y bebidas pobres en azúcar

Diagnóstico precoz del cáncer colorrectal

- 
- Si tienes más de 50 años, es recomendable que te realices anualmente el "Test de sangre oculta en heces", que es una prueba muy sencilla que tiene como objetivo detectar pólipos premalignos y cánceres precoces en personas sin síntomas
 - Si hay sospecha de malignidad, la prueba empleada para confirmar el diagnóstico es la colonoscopia, que permite visualizar todo el colon a través de un tubo largo y flexible
 - Si tienes más de 50 años y quieres conocer más sobre la prevención y el diagnóstico del cáncer de colon, pregunta a tu médico de cabecera

Noticias de interés

- 
- La Comisión Europea ha recomendado campañas nacionales de detección del cáncer colorrectal entre la población en edad de riesgo
 - La OMS recomienda el ejercicio para reducir el riesgo de cáncer

Ver toda la información

Más información sobre cáncer

Programa "Solidaridad en la Empresa" financiado por:



HAZTESOCIO 902 886 226
www.aecc.es

Asociación Española Contra el Cáncer

Amador de los Ríos, 5 28010 Madrid - Tel. 91 319 41 38 - Fax 91 319 09 66 - www.aecc.es



Privacidad

La **aecc** cumple todos los requisitos que la Fundación Lealtad exige para otorgar el "Certificado de Transparencia y Buenas Prácticas" de las ONG.

