

Espanian, koloneko minbizia sarrien jasaten dena da sexu biak kontuan hartuz gero, urtero 24.000 kasu baino gehiago diagnostikatuta. 5 urtetarako biziraupena % 61,5koa da, Europako batez bestekoa gaindituta, % 56,2koa dena.



Alianza para la prevención del cáncer de colon

## → Nola prebenitu koloneko minbizia dieta osasuntsuaren bidez?



- Mantendu zure pisua maila ezin hobeetan
- Egin ariketa fisikoa egunero
- Egin dieta anizkoitza
- Sartu zure dietan zuntz ugari duten elikagaiak
- Jan fruta eta barazkiak egunero
- Hautatu gantz saturatu (gantz, gurina, gaztak...) gutxi duen dieta. Neurtu guztirako gantz-kontsumoa
- Hartu azukre gutxi duten elikagaiak eta edariak

## → Koloneko minbiziaren diagnostiko goiztiarra



- 50 urtetik gorakoa izanez gero, gomendagarria da urtero "Eginkarietan ezkutaturiko odol-testa" egitea, oso proba erraza dena eta sintomarik gabeko pertsonengan gaiztoak izan aurreko polipoak eta minbizi goiztiarrak detektatzeko balio duena
- Gaiztotasun susmoa egonez gero, diagnostikoa berresteko erabiltzen den proba kolonoskopia da, kolon osoa hodi luze eta malgu baten bidez ikustea ahalbidetzen duena
- 50 urte baino gehiago izanez gero eta koloneko minbiziaren prebentzio eta diagnostikoari buruz gehiago jakin nahi baduzu, galdetu zure familia-sendagileari

## → Berri interesgarria



- Europako Batzordeak koloneko minbizia detektatzeko kanpaina nazionalak gomendatu ditu adin-tarte arriskutsuan dauden biztanleen artean
- OMEk ariketa fisikoa aholkatzen du minbizi-arriskua murrizteko

Ikus informazio guztia

Minbiziari buruzko informazio gehiago

"Elkartasuna Enpresan" programaren babeslea:



BAZKIDEEGINZAITEZ 902 886 226  
[www.aecc.es](http://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](http://www.aecc.es)



Pribatutasuna

Minbiziaren Aurkako Elkartek, Lealtad Fundazioak gardentasun eta praktika onekoan ziurtagiria emateko eskatzen dituen betekizunak biltzen ditu.

