

DÍA MUNDIAL

# Hábitos saludables para prevenir el cáncer de colon

- Se trata del cáncer más común entre hombres y mujeres, pero también uno de los más sencillos de diagnosticar y prevenir, la mejor cura de la enfermedad.



Cómo prevenir el Cáncer de colon

31 Marzo, 2019 - 09:01h



Casi cien personas diarias son diagnosticadas de cáncer de colon en España, el **tumor maligno más frecuente** en ambos sexos. La incidencia estimada en 2017 fue de 34.332 casos (20.621 en hombres y 13.711 en mujeres), según los datos de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM).

En el **Día mundial del cáncer de colon** conviene recordar que si se **detecta a tiempo**, puede **curarse en nueve de cada diez casos** y es uno de los cánceres más fáciles de diagnosticar si se toman las medidas adecuadas y se practican hábitos saludables.

## Causas

El cáncer de colon es el tumor maligno que procede de las células de la mucosa intestino grueso y de sus glándulas. Las principales causas son la **alimentación, la herencia y la edad**.

Una **dieta pobre en fibras y rica en grasas** puede provocar la aparición de pólipos malignos que acaben desarrollando un cáncer colorrectal. Disminuir el consumo de carnes y aumentar el de frutas y verduras es una buena medida para evitar cualquier problema.

Asimismo, según la Alianza para la Prevención del Cáncer de Colon, el 90% de los cánceres colorrectales aparece en personas **mayores de 50 años**, por lo que será a partir de esta edad cuando la prevención se vuelva más obligada.

Además, si algún **familiar de primer grado** ha tenido la enfermedad, las probabilidades de contraer la enfermedad aumentan considerablemente y las pruebas de detección deben hacerse lo antes posible.

## Diagnóstico precoz

### + MÁS INFORMACIÓN

David Pérez atiende a una paciente que porta un catéter PICC en el Hospital de Valme.

Al tratarse de un tipo de cáncer que en las fases precoces no presenta síntomas, cuando se detecta, suele ser ya en estados avanzados. Por lo tanto, **hay que estar alertas**.

Una de las principales ventajas del cáncer de colon es que es de los pocos tipos que **se puede diagnosticar** antes de que la persona presente síntomas.

El **test de sangre** en heces es una sencilla **prueba de cribado** que si da negativa no debe repetirse hasta dos años después. Y si da positiva, se debe realizar una **colonoscopia**, una prueba de imagen en la que el endoscopio recorre el metro y medio de intestino grueso que requiere una limpieza intestinal previa y se suele realizar con sedación.

David Pérez atiende a una paciente que porta un catéter PICC en el Hospital de Valme. / JOSÉ ANGEL GARCÍA

### 🕒 Hospital de Valme: Enfermeros que rompen esquemas

Recreación de colonoscopia.

Recreación de colonoscopia.

Según datos de la Sociedad Española de Patología Digestiva, el test de heces permite seleccionar a un **5-8% de individuos** con un resultado anormal, lo que indica la necesidad de realizar una colonoscopia.

De aquellos que se someten a una colonoscopia, un 5% presentará cáncer y entre un 50% y un 60% lesiones precancerosas, que se pueden tratar en el mismo acto endoscópico, para evitar que evolucionen y se malignicen.

## Hábitos saludables para prevenir el Cáncer de colon

Una de las claves para afrontar la enfermedad con éxito y minimizar las secuelas del tratamiento es **llevar una rutina alimentaria saludable** donde se reduzcan al máximo el consumo de alimentos como:

El azúcar blanco o moreno, miel, dulces, golosinas, etc.

Las grasas vegetales hidrogenadas.

La carne roja (ternera, cordero y cerdo).

Las comidas conservadas en sal o con alto contenido de la misma (embutidos, bacon, jamón).

Por contra, **aumentar el consumo** de estos otros alimentos, incrementará nuestra protección a la enfermedad:

Las verduras crucíferas (brócoli, repollo, coles de Bruselas, col blanca y roja) cocinadas al vapor.

Las frutas frescas.

Los frutos rojos como arándanos, frambuesas, moras, fresas, etc.

El pescado con alto contenido en ácidos grasos omega-3 como el salmón, atún, caballa, sardina, anchoa, trucha.