



**CAMPAÑA
NACIONAL
CONTRA EL
CÁNCER
DE COLON**

31 DE MARZO DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE COLON

Cáncer de Colon o Cáncer Colorrectal (CCR)

PREVENCIÓN

Prevención Primaria: factores de riesgo que **si** se pueden controlar: **Estilo de Vida Consiente y Saludable**

■ **Alimentación consiente, saludable, equilibrada:** rica en fibras, especialmente vegetales y frutas, grasas saludables, rica en calcio y vitamina D.



■ **Hábitos de vida saludables:** ejercicio físico regular, evitar el sobrepeso, disminuir el consumo de bebidas alcohólicas, evitar el tabaco, entre otros.



Prevención Secundaria: Pruebas Periódicas de Detección

**TEST DE SANGRE OCULTA EN MATERIA FECAL
COLONOSCOPIA**

- Población **CON ANTECEDENTES** familiares o personales: Consulta con su médico para determinar el tipo de prueba y la frecuencia; idealmente se recomienda comenzar con las pruebas de detección **a partir de los 40 años** en adelante.
- Población **SIN ANTECEDENTES** familiares o personales: Pruebas de detección **a partir de los 50 años** en adelante.