



PREVENCIÓN

PRIMARIA



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

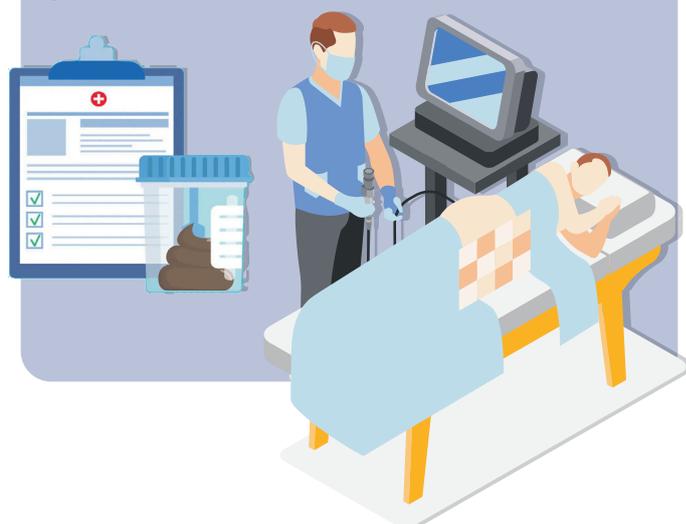
Hábitos de vida saludables: ejercicio físico regular (30 minutos por día o varias veces por semana), evitar el sobrepeso, disminuir el consumo de bebidas alcohólicas, evitar el tabaco, entre otros.

SECUNDARIA

Pruebas Periódicas de Detección

TEST DE SANGRE OCULTA EN MATERIA FECAL. Se utiliza para saber si hay presencia de sangre en la materia fecal, no observable a simple vista.

COLONOSCOPIA. Es un estudio mediante el cual se examina minuciosamente el colon y el recto. Posibilita la detección y extirpación de pólipos previniendo el Cáncer de Colon.



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.