

Sr Beneficiario

Recuerde:

- * El Cáncer de Colon se puede prevenir.
- * El diagnóstico precoz es clave para un tratamiento exitoso.
- * Debe realizar estudios de pesquisa a partir de los 50 años de edad ó si posee antecedentes familiares al inicio de los 40 años.
- * Una alimentación sana y balanceada, rica en fibras y baja en grasas es muy importante para la Prevención del CA de colon y otros Cánceres.
- * Hacer usualmente ejercicio físico evita el sedentarismo y ayuda a la prevención del CA de Colon.

.....de USTED depende!!!.....



Sede Central: Av. La Plata 754 5° Piso
Tel.: (011) 4921-6630
www.ospit.org.ar



PREVENCIÓN DE

CÁNCER

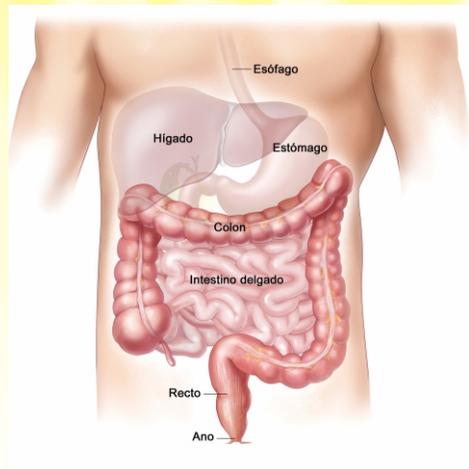
COLORRECTAL



CANCER DE COLON

El Cáncer Colorrectal, también llamado cáncer de colon es actualmente la segunda causa mas importante asociada a la mortalidad de Cáncer en Argentina y América.

Se registran aproximadamente 6000 muertes anuales en el mundo, lo que resulta alarmante teniendo en cuenta que es una enfermedad potencialmente curable si se diagnostica en etapas tempranas.

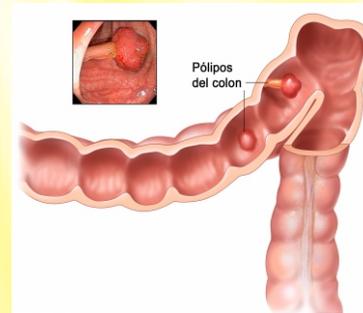


GRUPOS DE MAYOR RIESGO DE PADECERLO

- Hombres y mujeres mayores de 50 años.
- Personas con antecedentes familiares o personales de:
 - pólipos benignos en el colon;
 - cáncer de Colon;
 - enfermedad inflamatoria intestinal como la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn;
 - otros cánceres.

COMIENZO DEL CA COLORRECTAL

Generalmente la mayoría de los CA de Colon se originan de un pólipo adenomatoso en el colon. Estos crecimientos celulares de la pared colonica, nacen en forma de hongo y son usualmente benignos, aunque de no tratarse, con el tiempo pueden crecer y transformarse en cancerosos.



SINTOMAS MAS FRECUENTES

- Sangrado anal ó hemorragia rectal.
- Cambios en el ritmo evacuatorio habitual, como constipación y diarrea.
- Dolor abdominal.
- Perdida de peso sin razón que lo justifique.
- Anemia.

COMO DETECTARLO

Existen diversos metodos para detectar el CA de Colon, como ser:

- Tacto rectal;
- Test de sangre oculta en materia fecal;
- Videocolonosopia;
- Colon por enema con doble contraste;
- Mas recientemente la colonosopia virtual.

EL medico tratante evaluara al paciente y determinara cual es el mejor método a seguir para el mismo.

LA PREVENCIÓN

● **LAMENTABLEMENTE** muchos pólipos y cánceres en su etapa inicial no presentan síntomas, por ende es importante que en el examen clínico periódico a partir de los 40 (con antecedentes familiares) ó 50 años de edad se incluya algún método anteriormente detallado para la detección de la enfermedad.

● Consumir 30grs de fibras en alguna de las ingestas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena). por ejemplo: pan o galletas integrales, frutas secas, frutas frescas y verduras.

● Dieta baja en grasas como ser carnes desgrasadas, quesos descremados y productos amasados de panaderia.

● El alcohol y el tabaco aumentan el riesgo de padecer CA de colon y otros cánceres, por esto se recomienda:

Beber alcohol con moderacion y **NO FUMAR**

● Evitar el sedentarismo, hacer ejercicio físico 3 veces por semana, 20 minutos como mínimo.