

PROGRAMA DE PREVENCIÓN
DE CÁNCER DE COLON Y RECTO

Llega a tiempo para asegurar tu salud



Prevención del cáncer de colon y recto

Con un sencillo test despejarás tus dudas

En Asisa creemos que la prevención es el primer paso a la salud.

Si tienes entre 50 y 69 años ha llegado el momento de que te hagas las pruebas para descartar la presencia de problemas relacionados con el colon y recto.

Una sencilla prueba, **el test de sangre oculta en heces**, permite en la mayoría de los casos una detección precoz y poder tratarlos a tiempo.

Acude a tu médico de familia.

Te ofrecemos las respuestas y la tranquilidad que tú te mereces

¿Qué es el cáncer de colon y recto?

Es un tumor maligno que puede aparecer en el intestino grueso a partir de una lesión denominada pólipo, tras años de evolución. Si se detecta a tiempo es más fácil de tratar y tiene muchas probabilidades de curación.

¿Con qué frecuencia aparece?

Es uno de los tumores más frecuentes, tanto en hombres como en mujeres.

INCIDENCIA DE CÁNCER EN ESPAÑA

HOMBRES

1. Pulmón
2. Colon-Recto
3. Próstata
4. Vejiga
5. Laringe
6. Linfoma NH
7. Hígado
8. Estómago
9. Leucemias
10. Páncreas
11. Esófago
12. Riñón
13. Melanoma
14. Hodkin

MUJERES

1. Mama
2. Colon-Recto
3. Útero/Cérvix
4. Estómago
5. Ovario
6. Linfoma NH
7. Pulmón
8. Leucemias
9. Melanoma
10. Vejiga
11. Páncreas
12. Vesícula
13. Hígado
14. Tiroides

¿Qué síntomas presenta?

El cáncer de colon y recto no suele presentar síntomas en las fases iniciales. Algunos de sus síntomas pueden ser la presencia de sangre en heces sin molestias anales, la alteración de hábitos intestinales durante varias semanas, el cansancio o la pérdida de peso sin causa justificada o el malestar intestinal persistente. **Ante cualquiera de estos síntomas, lo recomendable es que consultes a tu médico.**

¿Puede prevenirse?

Algunos sencillos hábitos pueden ayudarte a evitar su aparición:

- ✓ Lleva una dieta saludable y variada, tomando alimentos ricos en fibra (cereales, legumbres, etc.).
- ✓ Come fruta y verduras a diario (cinco piezas).
- ✓ Modera el consumo de grasas, azúcares y alcohol, y no abuses de la sal.
- ✓ Mantén un peso adecuado y realiza ejercicio con regularidad.
- ✓ No fumes.



Dieta Mediterránea

CON MODERACIÓN
Vino

POCO FRECUENTE Dulces		
MENOS FRECUENTE Patatas / Carnes rojas y procesadas		
DOS VECES POR SEMANA Carne blanca / Huevos		Pescado/ Marisco Legumbres
CADA DÍA Yogures / Derivados lácteos		
Frutos secos / Semillas / Aceitunas		Hierbas / Especies Ajo / Cebolla
Frutas / Verduras / Aceite de Oliva / Pan / Cereales		Pasta / Arroz
Agua		Infusiones



Actividad física diaria / Descanso adecuado
Convivencia

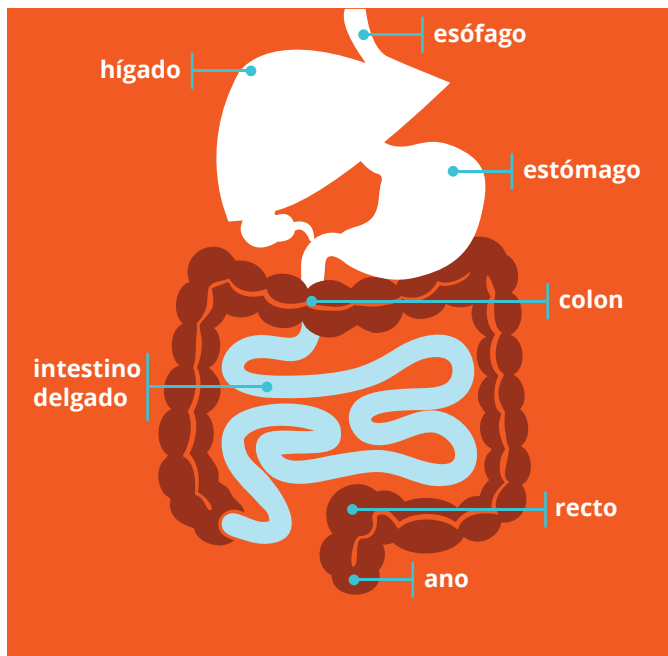
Biodiversidad y estacionalidad
Productos tradicionales y locales

¿En qué consiste el test de sangre oculta en heces?

Es una **prueba muy sencilla y poco molesta** con la que se detectan en laboratorio cantidades de sangre en las heces no apreciables a simple vista. Si bien no es una prueba definitiva, es la más utilizada por su aceptabilidad, eficacia y seguridad.

¿Qué ocurre si la prueba es negativa?

El resultado negativo de la prueba significa que en la muestra analizada no existen indicios de sangre en heces. No obstante, dadas las características de la prueba, e independientemente de su resultado, si presentas algunos de los síntomas descritos anteriormente deberás consultar a tu médico.

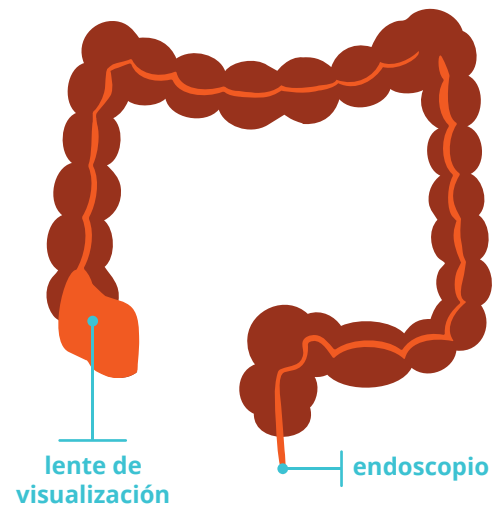


¿Qué ocurre si la prueba es positiva?

El resultado positivo en el test de sangre oculta en heces no conlleva la certeza absoluta de presentar un tumor maligno de colon y recto, ya que existen otras patologías benignas que pueden dar el mismo resultado. En estos casos, por lo general, tu médico te derivará a consulta con un especialista de Aparato Digestivo para llegar al diagnóstico definitivo, para lo que podrá ser necesario realizar otra prueba llamada colonoscopia.

¿Qué es una colonoscopia?

Es la exploración del interior del intestino grueso mediante la introducción por el ano de un tubo flexible que permite visualizar, detectar e incluso, en algunos casos, extirpar las lesiones causantes del sangrado.



Si tienes entre 50 y 69 años, acude a tu médico de familia.

Una sencilla prueba puede hacer mucho por tu salud y tu tranquilidad.



Programa de prevención del cáncer de colon y recto para mutualistas de MUFACE e ISFAS:

¿Qué es?

Es un programa desarrollado por ASISA destinado a los **mutualistas de MUFACE e ISFAS, hombres y mujeres, entre 50 y 69 años**.

Se concreta en la realización de una prueba de cribado, el test de sangre oculta en heces, y, en caso de que el resultado de ésta fuera positivo, la derivación a consulta con un especialista de Aparato Digestivo para abordar el proceso de confirmación diagnóstica, en la mayoría de los casos mediante colonoscopia.

Para participar en el programa, es imprescindible haber recibido previamente una carta invitación personalizada por parte de ASISA indicándote los pasos a seguir.

El programa se inició en 2016 y, durante los próximos años, irá aumentando su cobertura sobre la población diana que cumpla los criterios para poder participar (edad, realización previa de las pruebas, patología colorrectal previa, antecedentes familiares, etc.).

¿Qué objetivo persigue?

Su objetivo principal es la detección de lesiones precancerígenas, o cáncer en fase inicial, asegurando el correcto diagnóstico y tratamiento de los casos detectados.



Más información

Área de Prevención de la Dirección
Médica Asistencial de ASISA



917 009 968



areaprevenciondma@asisa.es

Asisa Clientes

91 991 19 99

asisa.informacion@asisa.es