

# PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DEL CÁNCER DE COLON

## ¿Cómo prevenimos el cáncer de colon?

Es fundamental **adoptar hábitos de vida saludables que eviten el sedentarismo, la obesidad, dietas ricas en grasas o consumo de alcohol y tabaco**. La identificación de personas que presentan mayor riesgo de padecer un cáncer de colon también es importante (antecedentes personales, familiares o existencia de condiciones predisponentes). Esto permite controlar más de cerca a estas personas para tomar medidas preventivas.

También **es clave participar en los programas de cribado poblacional a partir de los 50 años**.

Por último, **ante la aparición de síntomas de cáncer de colon** como la aparición de **sangre en heces o los cambios de ritmo intestinal**, debemos **consultar al médico**.

## ¿Cómo se puede detectar un cáncer colon?

El **cáncer de colon** es uno de los pocos cánceres que **se puede diagnosticar precozmente**, es decir, antes de que la persona note algún síntoma. Con un diagnóstico precoz se consiguen mayores tasas de curación y cirugías menos agresivas. Además, con **una sencilla prueba**, como es el **test de sangre oculta en heces (TSOH)**, es posible detectar lesiones premalignas o pólipos que en un futuro pudieran malignizarse.

### Programas de cribado



Los programas de cribado en cáncer consisten en la realización de pruebas diagnósticas a personas, en principio sanas, pero que se encuentran en un grupo de riesgo, para detectar lesiones precancerosas, y así intentar mejorar su pronóstico. Los **programas de cribado del cáncer de colon** van dirigidos a **población de riesgo medio** que es la población general **a partir de los 50 años**. El **TSOH** es la prueba que se realiza **de manera bienal** en los programas de cribado (si es positiva debe realizarse una **colonoscopia**).

Por otro lado, se considera **población de alto riesgo** aquellos casos familiares, síndromes hereditarios y otras condiciones predisponentes. En estos casos se recomienda **realizar el cribado con colonoscopia** dependiendo la frecuencia de la causa que produce el aumento de riesgo. Si usted tiene alguna de ellas, **consulte con su médico para su caso en concreto**.

### Test de sangre oculta en heces (TSOH)



Esta prueba **detecta si existe o no sangre en las heces**. Si el resultado de la prueba es positivo se completa el estudio con una **colonoscopia** para visualizar el origen del sangrado.

El test lo realiza la propia persona en su domicilio. La lectura del test ha de ser realizada por personal sanitario cualificado. El objetivo del cribado de cáncer colorrectal es la detección y extirpación de pólipos precancerosos para prevenir el desarrollo de tumores malignos y/o su detección en estadios precoces. De este modo, **no solo se puede diagnosticar el cáncer de colon de manera precoz y tratarlo en sus estadios iniciales**, donde la supervivencia es mucho más elevada, **sino que incluso se puede evitar la aparición misma de la enfermedad**.

Cuando el **test es positivo**, es decir, **indica que existe sangre en las deposiciones**, **se requieren estudios y pruebas posteriores para diagnosticar el origen** de la misma (hemorroides, pólipo, tumor maligno...). Esta es la prueba que se realiza en los programas de cribado y/o cuando existe sospecha clínica.

### ¿Quién debe realizarse la prueba?

Todos los **hombres y mujeres entre 50 y 69 años** deberían participar en los programas de cribado de su comunidad autónoma. Se realiza **cada dos años, a través de los servicios de salud pública**. Sólo debes recoger una muestra en casa con un kit diseñado para ello.



**Recuerda:** Cerca del **90% de los cánceres de colon podrían curarse** si se detectasen a tiempo, adopta hábitos de vida saludables y participa en los programas de cribado

Más Información



Campana realizada en colaboración con:



asociación española contra el cáncer

Plan General de Actividades Preventivas 2023

