

El càncer de colòn ja és el tumor maligne més freqüent a Europa. Només a Espanya es diagnostiquen uns **25.000 casos nous** a l'any.

Quins símptomes produeix?

Si apareix sang a la femta o es produeixen canvis del ritme intestinal (amb o sense dolor abdominal) amb una durada de diverses setmanes, cal que ho consultis amb el teu metge.

Es pot evitar?

És possible prevenir o detectar el càncer de forma precoç, fet que augmenta en gran mesura les probabilitats de curació.

A qui pot afectar?

El càncer de colòn afecta indistintament **tant homes** com dones i es desenvolupa gairebé sempre sobre una lesió benigna inicial, anomenada pòlip. Aquests pòlips triguen anys a créixer **i només un 5-10% es malignitza.**

Com se sap si es pateix la malaltia?

Existeixen diverses proves (examen de la femta o endoscòpiques). La més senzilla és **indolora** i consisteix a prendre una petita mostra de femta per comprovar si conté restes de sang que no s'aprecien a simple vista.

Si tens més de 50 anys, ves amb especial compte:

- Et trobes en una edat de risc per presentar càncer de colòn.
- Per detectar el càncer precoçment, és recomanable que, almenys cada dos anys, et realitzis una prova de detecció de sang oculta en femta.

El risc de càncer de colon augmenta si:

- Un familiar proper (pares, germans o fills) ha sofert la malaltia.
- Si pateixes una colitis ulcerosa o malaltia de Crohn. En qualsevol d'aquestes circumstàncies, pots necessitar fer-te estudis **abans dels 50 anys** per prevenir el càncer de colon.

Finalment, aquests breus consells t'ajudaran a reduir riscos:

- Procura que la teva dieta sigui **saludable i variada**; pren aliments rics en fibra (cereals, llegums...); menja fruita i verdura a diari; modera el consum de greixos, sucres i alcohol.
- **Cuida't**: mantingues un pes adequat i fes exercici a diari. No fumis.

I no ho oblidis mai: **el teu metge** és la persona que millor et pot informar sobre qualsevol dubte.