



Aliança per a la prevenció
del càncer de còlon

www.alianzaprevencioncolon.es

Com prevenir
el càncer
de còlon



Aliança per a la prevenció
del càncer de còlon



Sabies que el càncer de còlon...

...és el **càncer més freqüent** a Europa, amb més de 400.000 ciutadans diagnosticats cada any?

...que, de tots ells, **més de la meitat** morirà per aquesta malaltia?

...que a Espanya, cada any, es detecten entre **30 i 40 casos nous** per cada 100.000 habitants?

...que és la segona neoplàsia en incidència i mortalitat, **tant en homes com en dones**?

I, el més important, sabies també que...

...es pot diagnosticar a temps i **és un dels càncers més tractables**, fet que incrementa en gran mesura les possibilitats de curació?

...la majoria dels càncers colorectals es desenvolupen sobre lesions precursors (els pòlips adenomatosos) després de 10-15 anys d'evolució?

...mitjançant les diferents proves, no només es pot detectar sinó també prevenir, **localitzant i extirpant els pòlips** abans que es malignitzin?

...el diagnòstic precoç redueix la mortalitat en **més d'un 50%**?

...està demostrat que el criatge del càncer de còlon és efectiu i econòmic?

...i que, tot i aquestes dades, **el criatge de càncer de còlon encara no s'ha incorporat de manera rutinària** en els programes de salut de la majoria de comunitats autònomes?

Per aquests motius, diferents societats científiques, com ara l'Associació Espanyola de Gastroenterologia (AEG), la Societat Espanyola de Medicina de Família i Comunitària (SemFYC), la Societat Espanyola d'Oncologia Mèdica (SEOM), la Societat Espanyola d'Oncologia Radioteràpica (SEOR) i la Societat Espanyola d'Epidemiologia (SEE), organitzacions no governamentals (Associació Espanyola Contra el Càncer, AECC) i associacions de pacients (Europacolon Espanya) han decidit unir els seus esforços dins **l'Aliança per a la Prevenció del Càncer de Còlon a Espanya**.

Aquesta campanya vol **conscienciar** tant la població com els professionals i els gestors sanitaris sobre la necessitat d'implementar **programes d'educació sanitària i campanyes de criatge poblacional** per al diagnòstic precoç del càncer de còlon.

Ens agradaria comptar amb el **teu suport en el dia a dia** del teu treball assistencial i que donessis als teus pacients algunes recomanacions útils per prevenir el càncer de còlon:

- Seguir una **dieta saludable i variada**: prendre aliments rics en fibra (cereals, llegums...); menjar fruita i verdura a diari (5 peces); conservar els aliments de forma adequada; moderar el consum de greixos, sucres i alcohol; i no abusar de la sal.
- Mantenir un **pes adequat** i fer exercici amb regularitat.
- No fumar.

I, per part teva:

- **Valorar el risc individual** de patir aquesta malaltia en cada cas i **recomanar**, en funció del grup al qual pertany cada subjecte, quina **prova** és la més adient i amb quina periodicitat. Per això, has de considerar, especialment, els antecedents personals i familiars de càncer colorectal.
- Tenir en compte que el criatge de càncer de còlon en la població de risc mitjà (majors de 50 anys sense antecedents familiars o personals) **ha demostrat ser rendible**¹ en qualsevol de les seves modalitats (SOF anual o biennal i/o sigmoidoscòpia cada 5 anys o colonoscòpia cada 10 anys)².

Només amb la identificació de grups de risc i la realització d'algunes d'aquestes proves (recomanades, avui dia, a totes les guies de pràctica clínica) aconseguiríem **reduir en gran mesura la incidència d'aquest càncer**, un objectiu que paga la pena i per al qual, estem convençuts, comptem amb la teva col·laboració.

¹ Castells A. Med Clin (Barc) 2001; 117: 69-75.

² Castells A, Marzo M, Bellas B, y cols. Guía de práctica clínica en prevención del CCR. Gastroenterol Hepatol 2004; 27: 573-634.