



¡Préstale atención a

la salud de tu colon!

Procura actuar antes de tener señales de alerta.



Aprovechamos este **Día Mundial del Cáncer de Colon (31 marzo)**, para recomendarte acciones que te ayudan a prevenir esta enfermedad.



Aliméntate mejor y, si fumas, deja el cigarrillo.

Los **embutidos y alimentos procesados**, así como el tabaco, aumentan el riesgo de cáncer de colon. Cambia esos hábitos por: **comer más frutas, verduras y beber suficiente agua.**



Conoce tu historia familiar.

Si algún familiar ha sido diagnosticado con cáncer de colon, es **importante que lo hables con tu médico** y sigas sus recomendaciones. Recuerda siempre que **la detección temprana salva.**



Realízate los exámenes que te indique tu médico

Si tienes más de 50 años, antecedentes familiares o síntomas digestivos frecuentes, **consulta con tu médico** sobre las pruebas recomendadas para conocer tu estado de salud.



El cáncer de colon

puede ser silencioso. **Actúa pronto** por tu bienestar.