



¡No esperes hasta que tu colon te haga saber que algo no marcha bien!

A propósito del Día Mundial del Cáncer de Colon (31 marzo), ten presente estas acciones para prevenir esta enfermedad.

Evita el consumo de cigarrillo y de comida procesada como embutidos

Esa salchicha que se te antoja comer y/o ese cigarrillo que te provoca fumar, aumenta el riesgo de enfermedad en el colon. Mejor come más frutas, verduras, fibra y toma agua.



Investiga sobre tu historia familiar

Indaga si en tu familia alguna persona fue diagnosticada con cáncer de colon o alguna otra enfermedad, coméntalo con tu médico y sigue sus recomendaciones.

Realízate los exámenes que te indiquen

Si tienes antecedentes familiares de este cáncer, síntomas o si tienes más de 50 años, debes realizarte las pruebas que tu doctor te indique para estudiar tu situación.



El cáncer de colon puede ser silencioso, por eso mantente al tanto de la salud de tu colon.