

El camino de la prevención del cáncer colorrectal

Todo lo que necesitas saber sobre el cáncer colorrectal y cómo protegerte de forma sencilla.

“El cáncer colorrectal es uno de los pocos cánceres que podemos evitar antes de que aparezca. Hoy descubriremos cómo.”

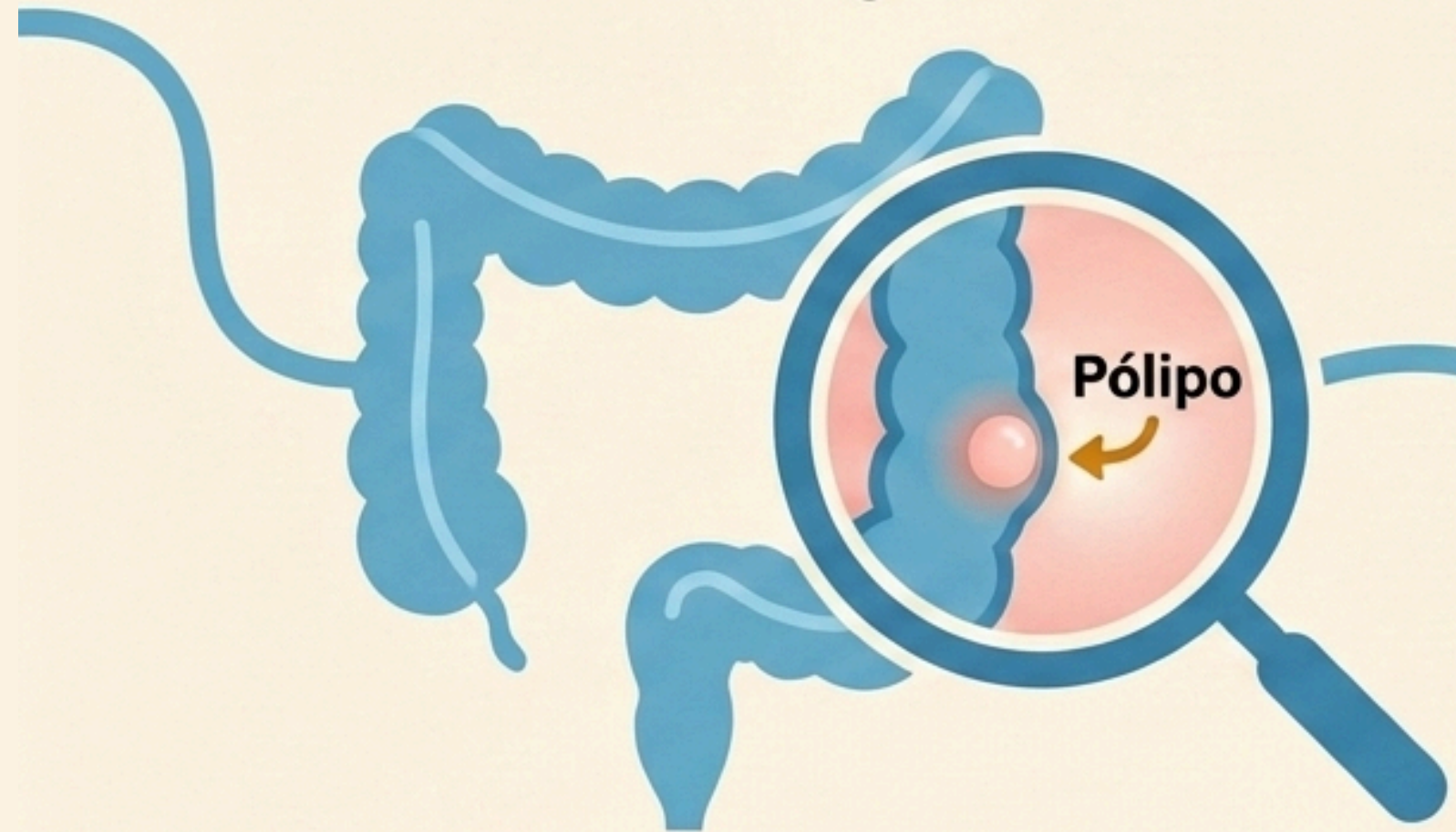
Bienvenidos.

Hoy no venimos a hablar de enfermedades para asustar, sino de una herramienta maravillosa a nuestro alcance para cuidar nuestra salud. Vamos a resolver todas vuestras dudas.



¿Qué es el cáncer colorrectal y por qué nos concierne?

Origen



Nace de un pólipo: una pequeña lesión benigna en la pared del colon o recto. Con los años, algunos pólipos pueden transformarse en tumores malignos.

Impacto



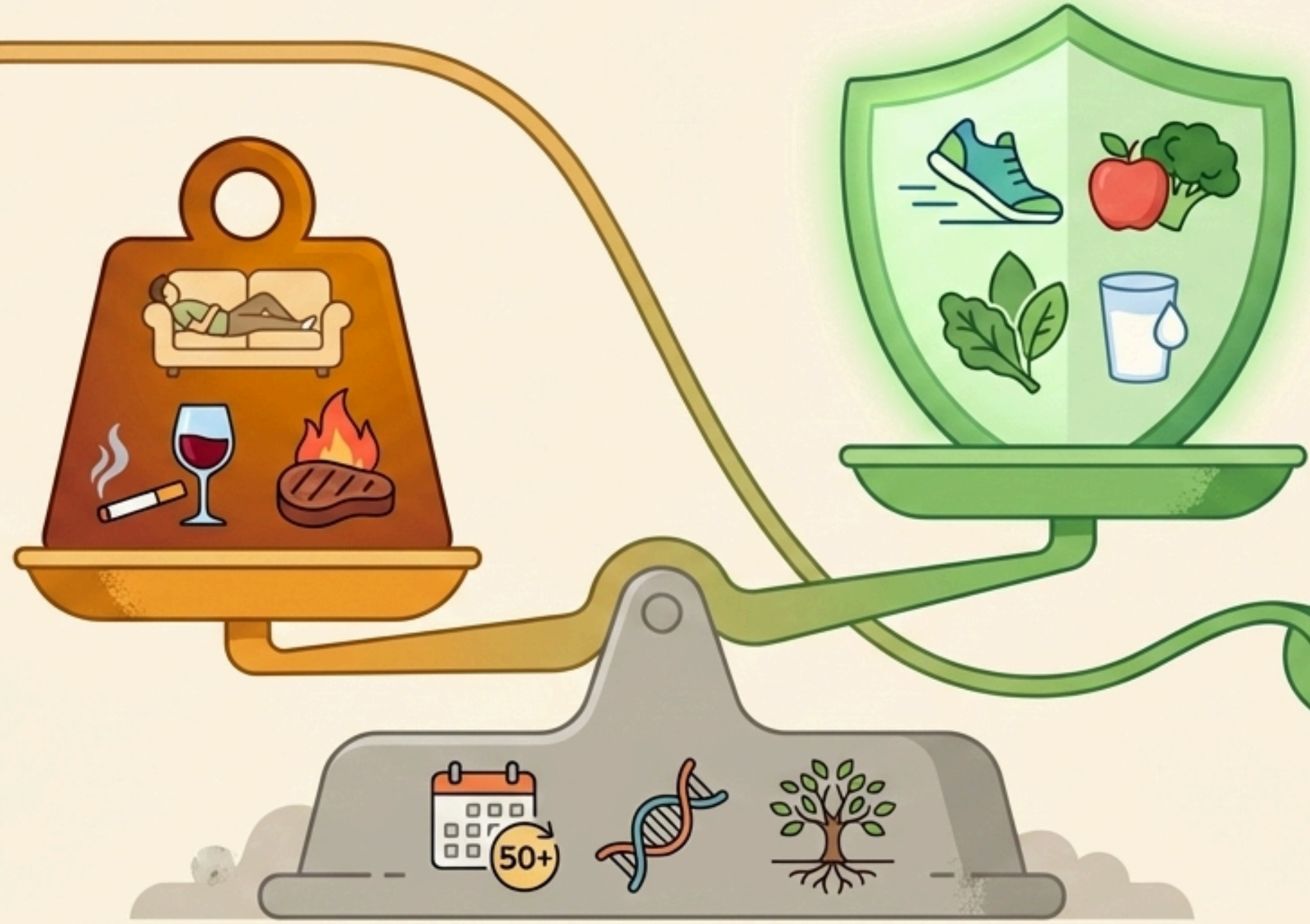
Imaginad un pequeño bultito en la piel, como una verruga, pero por dentro. Eso es un pólipo. Al principio no es nada. Tenemos tiempo de sobra para detectarlo. Conocer al enemigo es el primer paso para ganarle la batalla.

¿Qué está en nuestras manos? Tus hábitos de vida

Tu estilo de vida es tu primer escudo protector. Cada paso saludable cuenta.

Lo que suma riesgo:

- Vida sedentaria.
- Tabaco y alcohol.
- Dietas ricas en grasas, carnes rojas, procesadas o muy hechas.



Lo que te protege:

- Dieta rica en fibra, frutas y verduras.
- Consumo de leche y derivados.
- Ejercicio físico regular.
- Evitar la obesidad.

Factores que no podemos cambiar: Edad (riesgo a partir de los 50), genética, antecedentes familiares, enfermedades inflamatorias intestinales.

¿Qué es el cribado y por qué es un salvavidas?



1. Evita la enfermedad:
Al extirpar el pólipo a tiempo, el cáncer nunca llega a aparecer.


2. Detección temprana:
Si ya hay tumor, se detecta en fases iniciales.


3. Curación:
Garantiza una supervivencia y posibilidad de curación muchísimo más elevada.


Llegar antes de que empiece el problema: ese es el verdadero poder del cribado. ¡Evita que el cáncer llegue a existir!

¿Para quién es este programa?



 Dirigido a hombres y mujeres asintomáticos con tarjeta sanitaria.

 Si perteneces a Muface, Isfas, Mugeju, etc., consulta con tu mutua para recibir la información.

 Si tienes antecedentes antecedentes familiares de cáncer de colon, indícalo en tu centro de salud; podrías necesitar un seguimiento especial.

Cumplir años trae sabiduría, y también la oportunidad de cuidarnos mejor.
El sistema de salud te está buscando para cuidarte.

El Test de Sangre Oculta en Heces (TSOH): Paso a paso



1. La Invitación:
Recibes una carta en casa con las instrucciones.

2. El Kit:
Cita con tu enfermera del Centro de Salud para recoger el material.

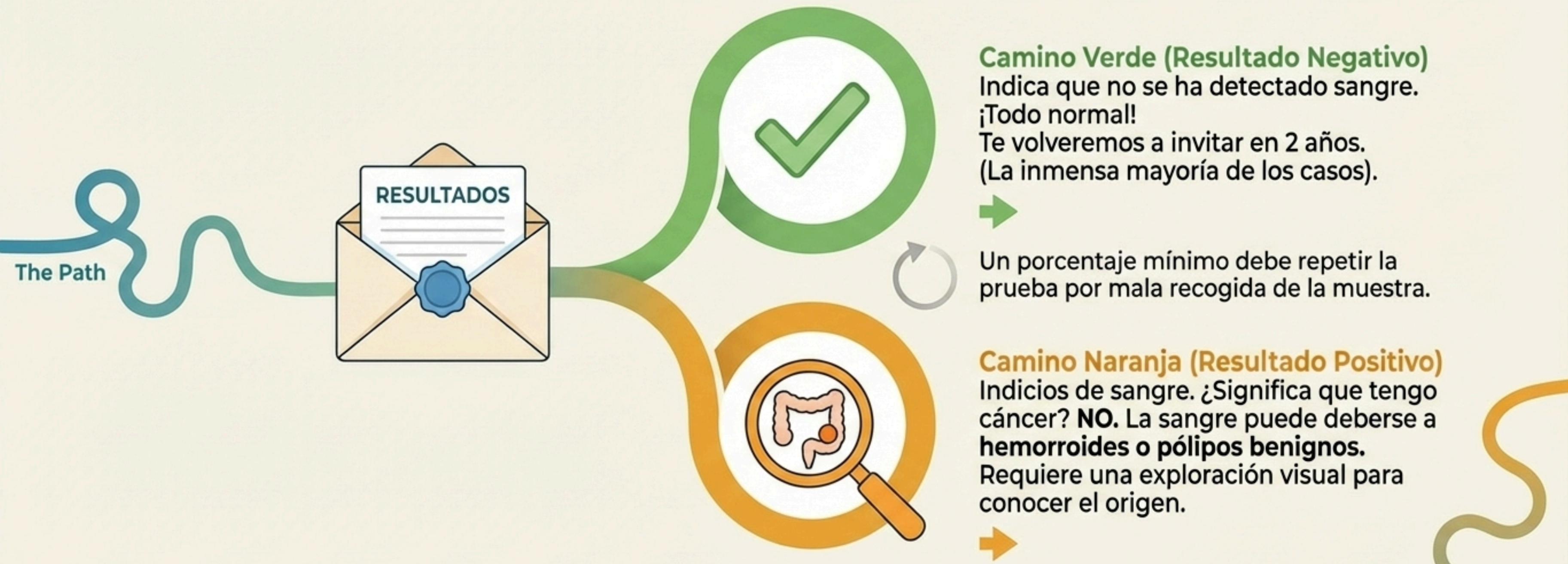
¡Solo cada 2 años!

3. En tu intimidad:
Recoges una mínima muestra de heces tú mismo en tu baño. Es una prueba sencilla e indolora.

4. El Análisis:
Entregas la muestra para que el laboratorio busque rastros de sangre invisibles a simple vista.

Dos minutos en tu baño cada dos años pueden regalarte toda una vida. Es más sencillo que hacerse un análisis de sangre.

La ruta de los resultados: ¿Qué pasa después?




 **Muchísima atención: dar positivo NO es sinónimo de cáncer. A veces son unas simples hemorroides, pero no podemos quedarnos con la duda.**

El siguiente paso seguro: La Colonoscopia

¿Qué es?

Una exploración del interior del intestino con un tubo flexible y una pequeña cámara.



¿Para qué sirve?

Permite visualizar el origen del sangrado y, si hay un pólipo, **extirparlo** o **tomar muestras (biopsia)** en el mismo momento.



Tranquilidad ante todo

Preparación: Requiere que el intestino esté limpio (te daremos instrucciones claras).

Confort: Habitualmente se realiza bajo sedación. Estarás relajado o dormido para que sea lo más confortable posible.

Resolución: Si se detecta un tumor, el análisis dará el diagnóstico definitivo y los especialistas propondrán el mejor tratamiento.

Estaréis sedados, tranquilos y dormidos. Al despertar, el médico ya habrá revisado y, si había un pólipo, lo habrá quitado.

El test no lo es todo: Presta atención a las señales

¡ATENCIÓN! En sus fases iniciales, el cáncer de colon no presenta síntomas. Por eso el cribado es vital.



! Incluso con test negativo, si tu cuerpo manda alguna de estas señales, **consulta a tu médico**. El cáncer inicial es mudo, no avisa.

Despejando dudas y miedos habituales



LO QUE A VECES PENSAMOS

Me encuentro perfectamente, no necesito hacerme ninguna prueba.

Si el test da positivo, seguro que tengo cáncer.

Es mejor no buscar nada, por si encuentran algo malo.



LA REALIDAD

El cáncer inicial no duele ni da síntomas. El programa de cribado está diseñado precisamente para **personas sanas.**

Falso. La sangre suele venir de **hemorroides o pólipos benignos** que se extirpan fácilmente.

Encontrar un pólipo hoy evita un problema grave mañana. La supervivencia es **elevadísima** si se **detecta a tiempo.**

El mayor peligro no es la enfermedad en sí, sino el miedo que nos paraliza. La información cura; el miedo, no.

No estás solo: Tu equipo de Atención Primaria



- ✓ Desde tu **Centro de Salud** estamos para **acompañarte** en todo el proceso.
- ✓ **Resolvemos tus dudas** sobre la carta y te explicamos cómo usar el material.
- ✓ Te orientamos sobre **hábitos de vida, nutrición y prevención**.
- ✓ **Valoramos tus antecedentes familiares**.

“**Vuestro centro de salud es vuestra casa.** Estamos junto a ti para favorecer la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.”

Mensajes clave para llevar a casa

1. Tus hábitos suman.
Come fibra, muévete y evita tabaco/alcohol para crear tu escudo protector.

2. 50 a 74 años.
Espera tu carta y participa. Es gratis, sencillo e indoloro. Tu Centro de Salud te acompaña.

3. El test busca prevenir. Un resultado positivo a menudo significa simplemente quitar un pólipo benigno a tiempo.

¡Participa!

Participar en el cribado es el mejor regalo que le puedes hacer a tu futuro. Cuando recibas la carta, ábrela. Es una invitación a vivir más y mejor. ¡Te esperamos en tu Centro de Salud!

