

La AECC advierte en Móstoles de que el cáncer de colon se previene con buenos hábitos alimenticios

Fecha de publicación: 18/02/2016 0:00

Descripción:



La Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Móstoles ofreció, el pasado día 15, la conferencia `Lo que hay que saber del cáncer de colon`, a cargo de la doctora Elena Segura del departamento de Prevención y Promoción de la Salud de la AECC de Madrid.

La charla fue presentada por la concejala de Bienestar Social, Sanidad e Igualdad, Ana María Rodrigo, y por la presidenta de la AECC mostoleña, Isabel Mateos.

Al acto asistieron cerca de un centenar de asistentes, entre los que se encontraba un pequeño grupo de personas con deficiencia auditiva que acudió a la sala con un intérprete de lenguaje de signos, para informarse de primera mano sobre este tipo de cáncer por espacio de una hora y media, que concluyó con un breve coloquio y una decena de intervenciones de los presentes.

Un estilo de vida saludable puede disminuir su incidencia

Según Elena Segura, el cáncer de colon, con una incidencia de más de 32.000 personas al año en España, es el primero en presentarse en el conjunto de la población, segundo en mujeres y tercero en varones.

La especialista resaltó que la actuación preventiva en el cáncer de colon "tiene que ser para toda la población", ya que toda la población debe comer bien, realizar ejercicio físico y evitar la obesidad a cualquier edad para disminuir así la incidencia de este cáncer y también se refirió a la importancia que posee el diagnóstico precoz para

mayores de 50 años, que consiste en una sencilla prueba de sangre oculta en heces y, si ésta fuera positiva, una colonoscopia. De esta manera, se intenta "aumentar la supervivencia y evitar las complicaciones de posibles tratamientos posteriores", explicó. Las personas con antecedentes en su familia deben informar al médico de inmediato, para así poder comenzar las pruebas preventivas con antelación a la edad media aconsejable.

Se insistió en que un estilo de vida saludable puede disminuir la incidencia de cáncer a través de una alimentación abundante en frutas, verduras y alimentos ricos en fibra y disminuyendo el consumo de carnes rojas y procesadas, alimentos hipercalóricos, como grasas o azúcares, y evitar el consumo de tabaco y alcohol.