



DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 17



En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

Día Contra el Cáncer de Colon y Recto

31 DE MARZO DEL 2024

Conmemoración Mundial 31 de Marzo

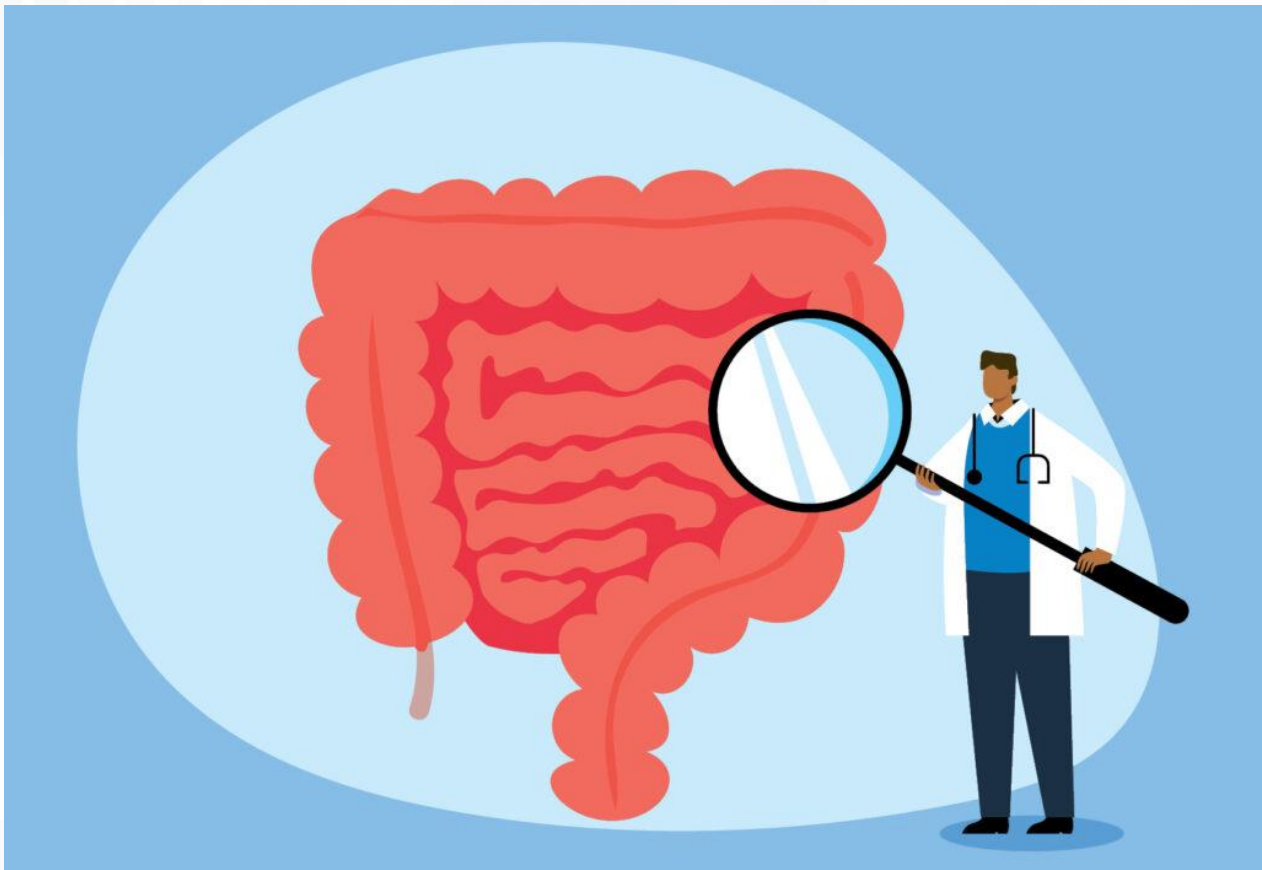
Unidos contra el cáncer de colon y recto: ¡Por una detección temprana, un futuro sin miedo!

El cáncer de colon y recto es una enfermedad en la que células anormales crecen en el revestimiento del colon o el recto. Es altamente tratable si se detecta tempranamente y puede prevenirse con medidas de estilo de vida y pruebas de detección regulares.





- La prueba de sangre oculta en heces y la colonoscopia (este se solicita según los hallazgos de la prueba de sangre oculta en heces) son fundamentales para detectar el cáncer de colon y recto en sus etapas iniciales, cuando es más tratable. Estas pruebas son simples, indoloras y vitales para proteger tu salud.





Síntomas y Signos: Es esencial estar alerta a los siguientes síntomas que podrían indicar la presencia de cáncer de colon y recto:

- Cambios en los hábitos intestinales, como diarrea o estreñimiento persistentes.
- Sangrado rectal o sangre en las heces.
- Dolor abdominal persistente, molestias o calambres.

¡La prevención es la Clave!

- Dieta Saludable: Consumir una dieta rica en fibra, frutas, verduras y limitar el consumo de carnes procesadas puede reducir el riesgo de cáncer de colon y recto.
- Mantener un Peso Saludable: La obesidad aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de colon y recto, por lo que mantener un peso saludable es importante.
- Ejercicio Regular: La actividad física regular puede reducir el riesgo de cáncer de colon y recto.

¡Tu opinión cuenta! Ayúdanos a conocer el impacto. Por favor, completa esta breve encuesta. ¡Gracias por ser parte de nuestro proceso! <https://forms.office.com/r/zBbYWjywKL>

