



JUNTOS CONTRA EL CÁNCER



**CONSEJOS QUE PUEDEN
AYUDAR A PREVENIR EL CÁNCER
DE COLON Y RECTO**

SALUD RESPONDE
600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS A LA SEMANA.





¿QUÉ ES EL CÁNCER DE COLON?

Es un tumor maligno del intestino grueso o del recto, se presenta habitualmente alrededor de los 50 años.

EN CHILE, EL CÁNCER DE COLON Y RECTO ES LA TERCERA CAUSA DE MUERTE ENTRE LOS CÁNCERES DEL APARATO DIGESTIVO.

¿CÓMO EVITARLO?

- ✓ Aumente el consumo de frutas y verduras.
- ✓ Disminuya el consumo de grasas, especialmente saturadas.
- ✓ Disminuya la ingesta de alcohol y no fume.
- ✓ Realice actividad física al menos 30 minutos diarios.
- ✓ Consuma abundante agua.

RECUERDE:

OBSERVE SUS DEPOSICIONES

Esto le permite detectar cambios en su forma, frecuencia y consistencia o cualquier otra característica no habitual y **consultar a tiempo a un médico.**

SALUDRESPONDE
600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS A LA SEMANA.