

# 3 PASOS para prevenir el Cáncer colorrectal

1º PASO

## mantené hábitos saludables



no fumar



consumir frutas y verduras crudas



realizar 30 minutos de actividad física diariamente



moderar el consumo de alcohol

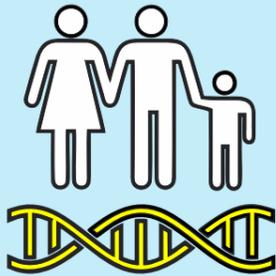


controlar la circunferencia de cintura

[hombre: <102 cm  
mujer: <88 cm]

2º PASO

## conocé tus riesgos



si tenés familiares directos (madre/padre, hermanas/os, hijas/os) con pólipos o cáncer colorrectal o si tenés una enfermedad inflamatoria intestinal, realizá una consulta médica y una colonoscopia.

3º PASO

## consultá a tu médica o médico



realizá una consulta médica



si tenés entre 50 a 75 años y no tenés síntomas ni antecedentes hacete el test de sangre oculta en materia fecal (tsomf)



o una colonoscopia (según criterio médico o TSOMF)

el cáncer colorrectal se puede **prevenir y curar**

Adaptado de Campaña Conjunta 2021 del Instituto Nacional del Cáncer (INC), SAGE, FAGE, SACP, AAOC, FAED, ENDIBA y AAC en el Día Mundial de la Prevención del Cáncer Colorrectal (CCR)



Asociación Mendocina de Gastroenterología, Hepatología y Endoscopia Digestiva



ACM

Asociación Cirugía de Mendoza



MENDOZA

MINISTERIO DE SALUD Y DEPORTES