

# 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.



Ministerio de  
Salud

Gobierno de Chile

## ¿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.**

SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**

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