



Disminuya su riesgo

**Una campaña explicará en Madrid del 7 al 9 de junio cómo prevenir y detectar a tiempo esta enfermedad**

## **SÓLO 4 DE CADA 10 PERSONAS CONOCEN LOS SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE COLON**

**El 11% de las muertes provocadas por este tumor se registra en Madrid**

**Sólo 4 de cada 10 personas son capaces de citar un síntoma del cáncer de colon, pese a que esta enfermedad se ha convertido ya en el tumor más frecuente. Prevenirlo podría ser fácil si se adoptaran unos hábitos de salud básicos. Para divulgarlos, la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) y Merck Serono, la división de biotecnología de la compañía alemana Merck Farma y Química, organizan en Madrid del 7 al 9 de junio la II Campaña “*Cáncer de Colon. Disminuya su riesgo*”.**

El cáncer de colon es ya el tumor más frecuente en España, por delante del de pulmón o el de mama. Un 11% de los fallecimientos que produce cada año esta enfermedad se registra en Madrid. Muchas de esas muertes podrían evitarse si la población conociera mejor esta patología y supiera como prevenirla. Para enseñar al ciudadano a reducir el riesgo de padecerla, llega a Madrid la II Campaña *Cáncer de Colon. Disminuya su riesgo*. Esta iniciativa, organizada por SEOM en colaboración con Merck Serono, la división de biotecnología de la compañía alemana Merck Farma y Química, tiene como finalidad difundir una serie de consejos prácticos muy útiles a la hora de reducir el riesgo de padecer esta patología.

La iniciativa consistirá en la instalación de un consultorio móvil en la calle Princesa (junto al intercambiador de Moncloa), en el que personal sanitario cualificado ofrecerá al ciudadano información útil para prevenir la aparición de esta enfermedad.

Las personas que visiten el autobús podrán contemplar una pequeña exposición sobre esta enfermedad y sus características. Además, quienes lo deseen podrán realizar un test homologado por el Centro de Prevención del Cáncer de la Universidad de Harvard que permite determinar el nivel de riesgo de una persona mediante la valoración de sus hábitos dietéticos, la actividad física o la historia familiar. Tras la realización de dicho test recibirán una serie de pautas de prevención personalizadas para reducir ese riesgo.

### **Unos 25.000 casos al año**

Cada año se detectan en España unos 25.000 nuevos casos de cáncer colorrectal. Afortunadamente, las perspectivas de la persona a la que se diagnostica la enfermedad han mejorado mucho en los últimos años gracias a factores como la generalización de las colonoscopias completas en grupos de riesgo identificados, el diagnóstico precoz y la aparición de nuevos fármacos que están transformando el tratamiento de esta enfermedad. El diagnóstico precoz, por ejemplo, está permitiendo la curación del paciente en al menos el 80% de los casos.

Pero lo primero que conviene saber es que cualquier persona puede actuar para reducir el riesgo de que esta patología aparezca. La primera medida que conviene adoptar consiste en mantener una alimentación sana, algo lógico si se tiene en cuenta que este tumor está localizado en el aparato digestivo.

Después de atravesar los alimentos y el intestino delgado, donde los alimentos son digeridos, las sustancias degradadas llegan al intestino grueso. Allí terminan de reabsorberse algunos elementos ingeridos y, sobre todo, el agua. En lo que se refiere a hábitos alimenticios, los especialistas insisten en que conviene evitar el consumo excesivo de carnes rojas y grasas de origen animal e incluir en la dieta los vegetales, frutas y fibra.

Otro de los hábitos recomendados para la prevención de esta patología es la práctica regular de ejercicio físico moderado. Caminar o subir escalones durante 20 minutos diarios como mínimo tres o cuatro días por semana puede ayudar a reducir el riesgo. La práctica de ejercicio ayuda, además, a combatir el sobrepeso, otro factor que también está relacionado con el desarrollo de este tipo de tumor.

### **Factores de riesgo**

Aunque se desconozca qué causa el cáncer colorrectal, sí se sabe que hay una serie de factores de riesgo asociados a esta enfermedad. Además de la edad, la dieta con una alta presencia de grasas y carnes rojas o el consumo de alcohol, existen otros factores que aumentan las probabilidades de desarrollar este tumor. Por ejemplo, las personas que han tenido pólipos o sufrido enfermedades inflamatorias intestinales de larga duración presentan una mayor posibilidad de llegar a desarrollar esta patología.

Otros factores son los antecedentes familiares, la vida sedentaria o la obesidad. Conviene tenerlos en cuenta y consultar con el especialista la necesidad de someterse o no a pruebas de detección precoz con la regularidad que él estime oportuno. Esos exámenes son aconsejables sobre todo a partir de los 50 años.

### **Nuevos fármacos**

Los anticuerpos monoclonales son una nueva generación de fármacos que actúan de forma específica sobre las células tumorales sin dañar a las sanas, por lo que provocan menos efectos secundarios. Este tipo de fármacos pueden reducir el tamaño de las metástasis hasta tal punto que en ocasiones permiten intervenir quirúrgicamente a pacientes en los que la cirugía estaba descartada en un principio.

### **Poca prevención**

La "Campaña Cáncer de Colon. Disminuya su riesgo" se llevó a cabo por primera vez en 2006. La iniciativa puso de manifiesto el desconocimiento existente en la población en torno a esta enfermedad y su prevención. Las encuestas realizadas a bordo del consultorio móvil revelaron un dato preocupante: sólo 3 de cada 10 españoles se someten a pruebas de detección de la enfermedad, pese a que los expertos recomiendan que dichas pruebas se generalicen a partir de los 50 años.



Disminuya su riesgo

Para fomentar un mejor conocimiento de la patología y ayudar a la población a cuidar su salud colorrectal, Merck Serono, compañía farmacéutica que tiene la oncología como una de sus líneas de acción prioritarias, lanzó la web [www.cancerdecolon.info](http://www.cancerdecolon.info).

El *síte* está dirigido a personas interesadas en la prevención de esta enfermedad, a pacientes que la hayan sufrido y a sus familiares. La web ofrece amplia información sobre esta patología, sus factores de riesgo y su prevención. Además, proporciona consejos prácticos sobre cómo actuar ante determinados síntomas y hace un amplio repaso de las pruebas diagnósticas existentes hoy en día para detectar esta enfermedad.

La página web no pasa por alto las terapias existentes actualmente para el tratamiento del cáncer colorrectal, desde la cirugía hasta los anticuerpos monoclonales, fármacos de última generación que están ofreciendo resultados espectaculares en el tratamiento de estos tumores, ya que llegan a reducir su tamaño hasta tal punto que permiten operar a pacientes que antes eran inabordables quirúrgicamente.

#### **Sobre SEOM**

La Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) es una sociedad científica activa y comprometida en informar y formar en Oncología a los distintos colectivos: médico, administración sanitaria, pacientes, público en general, industria farmacéutica y medios de comunicación. Como señala el presidente de la SEOM, Prof. Alfredo Carrato, "nuestra sociedad participa activamente en la prevención del cáncer, mediante la promoción de iniciativas de divulgación sanitaria dirigidas a la población general y de proyectos en favor de los pacientes oncológicos". "En estos momentos", continúa el profesor Carrato, "la SEOM considera fundamental que las autoridades sanitarias inicien programas de detección precoz del cáncer colorrectal, doten de todos los recursos necesarios para su implantación en nuestro medio y se realicen campañas de sensibilización general dirigidas tanto a profesionales sanitarios como a la población general".



Disminuya su riesgo

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN RECOMENDADAS...

Aunque los medios diagnósticos y de tratamiento del cáncer de colon han dado un paso de gigante en estos últimos años, no cabe duda de que el primer paso que hay que dar contra la enfermedad es el de una buena prevención.

Éstas son algunas de las medidas que los especialistas aconsejan:

- **Lleve un estilo de vida saludable.** Aunque no podemos influir sobre la edad o la herencia genética, sí podemos adoptar un estilo de vida sano. Practicar ejercicio de forma regular es una de las primeras recomendaciones que conviene seguir si se desea prevenir algunos tipos de tumor, entre ellos el colorrectal.
- **Siga una dieta equilibrada.** Incluya en la dieta más verdura, frutas y hortalizas y reduzca el consumo de grasas y carnes rojas. Abusar de productos preparados o precocinados tampoco es recomendable.
- **La fibra, indispensable.** Consumirla le ayudará a evitar el estreñimiento crónico.
- **Evite el alcohol.** Los estudios apuntan una relación entre el consumo excesivo de alcohol y los casos de cáncer colorrectal.
- **Los genes influyen.** Si tiene familiares que han sufrido este tipo de tumor, comuníquelo a su médico. Él valorará la conveniencia de practicarle pruebas genéticas para comprobar si existen alteraciones que le predispongan a desarrollar esta patología.
- **La edad, factor de riesgo.** A partir de los 50 años aumenta el riesgo. Ante la duda, consulte con su médico la conveniencia de someterse a pruebas de detección precoz.



Disminuya su riesgo

## ¿SABÍA USTED QUE...?

- Cada año se registran en España unos 25.000 casos de cáncer colorrectal, según el Plan Integral del Cáncer de España, del Ministerio de Sanidad. Cuando la enfermedad se detecta en fase inicial, el índice de curación puede superar el 80% de los casos.
- Sólo un 37% de los cánceres colorrectales son descubiertos de forma precoz, lo que obliga a emprender campañas divulgativas y de prevención dirigidas al ciudadano.
- Los avances en esta enfermedad pasan por la mejora de las técnicas diagnósticas, así como por los nuevos fármacos que reconocen a las células tumorales atacándolas selectivamente y evitando su crecimiento y propagación por el cuerpo.
- El conocimiento del cáncer colorrectal entre la población es bajo: según las encuestas de salud realizadas, sólo un 44% de las personas puede citar un síntoma de esta enfermedad.
- El cáncer colorrectal provoca en España unas 12.000 muertes al año. Un 11% de esos fallecimientos se registra en la comunidad de Madrid, según el informe "*Mortalidad por cáncer en España*".
- Casi el 80% de los tumores colorrectales se dan en personas mayores de 50 años.
- En Europa, más de 360.000 personas desarrollaron un cáncer colorrectal en el año 2000, según el informe Globocan 2000.
- Se estima que entre 2002 y 2010 la incidencia del cáncer colorrectal aumentará un 14% en Japón, Alemania, España, Francia, Reino Unido, Italia y Estados Unidos.
- Algunos estudios señalan que la realización de ejercicio físico puede reducir hasta en un 60% el riesgo de cáncer en el hombre y la mujer.
- En el momento del diagnóstico, más del 50% de los pacientes de cáncer colorrectal presentan la enfermedad avanzada.

Si deseas más información, puedes contactar con **Laura Sánchez, INFORPRESS**, en el telf. **667/ 57 84 36** o en el **93/ 419 06 30** ([lsanchez@inforpress.es](mailto:lsanchez@inforpress.es))