

## Diez consejos para prevenir los pólipos de colon



- 1 Evita el estreñimiento.**  
Una dieta rica en fibra ayuda a disminuir que las sustancias de desecho persistan en contacto con la mucosa del colon, lo que podría reducir la aparición de los primeros cambios que conducen al cáncer.
- 2 Cuida tu dieta.**  
Reduce al máximo las grasas saturadas y disminuye el consumo de carnes rojas, ya que la obesidad y la alta ingesta calórica está relacionada, según algunos estudios, con este tipo de tumores malignos.
- 3 Reduce el consumo de alcohol y evita el tabaco.**  
Ambos tóxicos conllevan un riesgo aumentado de cáncer, tanto en esta zona del organismo como en otros órganos digestivos.
- 4 Realiza ejercicio físico regular.**  
El ejercicio regular se asocia a una menor frecuencia de cáncer colorrectal.
- 5 Presta atención a tus deposiciones.**  
Conoce bien tu ritmo de deposición y vigila el aspecto de las heces. Si aprecias sangre visible en ellas, coméntalo con tu médico.
- 6 Con la edad, realízate revisiones periódicas.**  
A partir de los 40 años, realiza visitas anuales con tu médico de Atención Primaria y sigue sus recomendaciones sobre realizar analíticas, tactos rectales y si fuera el caso, determinación de sangre oculta en heces, radiografías específicas y colonoscopia.
- 7 La herencia genética, un factor de riesgo.**  
Los factores genéticos influyen mucho en la aparición de esta enfermedad, por lo que es importante que comuniques los antecedentes familiares y personales a tu médico.
- 8 Si existen antecedentes, necesitarás y mayor seguimiento.**  
Si presentas antecedentes familiares de riesgo, precisas de un seguimiento más estrecho con el fin de detectar los potenciales primeros cambios de la mucosa del colon.
- 9 Vigila tu colon si sufres de estómago.**  
Si padeces enfermedades intestinales como enfermedad inflamatoria intestinal, la vigilancia de tu colon deberá ser también más frecuente.
- 10 La detección precoz es posible.**  
Si las primeras pruebas dan resultados positivos, sigue las recomendaciones de realizarte una colonoscopia, toma de biopsia y extirpación de pólipos para poder detectar precozmente cualquier problema.