

## Nos gustaría contar contigo en el día a día para cuidar de tu salud

Te damos para ello, unas recomendaciones útiles para prevenir el cáncer de colon:



### Llevar una dieta saludable y variada:

tomar alimentos ricos en fibra como cereales y legumbres, comer fruta y verdura a diario (5 piezas); no abusar de la sal, y moderar el consumo de grasas, azúcares y alcohol.



**Cocinar y conservar** de forma adecuada **los alimentos**.



Mantener un **peso adecuado**.



Hacer **ejercicio** con regularidad.



**No fumar**.

**El cribado de cáncer de colon** en la población de riesgo medio (mayores de 50 años sin antecedentes familiares ni personales) **ha demostrado reducir la incidencia y la mortalidad por esta neoplasia**.

**Sólo con la identificación** de los grupos de riesgo y la realización de algunas pruebas sencillas **conseguiremos reducir** en gran medida la incidencia de **este cáncer**.

Un objetivo que merece la pena para el que, estamos seguros, contaremos con tu colaboración.

## Ens agradaria poder comptar dia a dia amb tu per ocupar-nos de la teva salut

Per a això, et fem unes recomanacions útils per prevenir el càncer de colon:



### Seguir una dieta saludable i variada:

menjar aliments rics en fibra com ara cereals i llegums; menjar fruita i verdura cada dia (5 peces); no abusar de la sal, i moderar el consum de greixos, sucres i alcohol.



**Cuinar i conservar els aliments** adequadament.



Mantenir-se en un **pes adequat**.



Fer **exercici** amb regularitat.



**No fumar**.

**El cribatge de càncer de colon** entre la població de risc mitja (persones més grans de 50 anys sense antecedents familiars ni personals) **ha demostrat que redueix la incidencia i la mortalitat per aquesta neoplasia**.

**Només identificant** els grups de risc i fent algunes proves senzilles **aconsegüem reduir** en gran mesura la incidencia **d'aquest càncer**.

Un objectiu que paga la pena i pel qual, n'estem segurs, podem comptar amb la teva col·laboració.

# Adeslas

adeslas.es

SegurCaixa Adeslas, S. A. de Seguros y Reaseguros, con domicilio social en el paseo de la Castellana, 259 C (Torre de Cristal), 28046 Madrid, con NIF A28011864, e inscrita en el R. M. de Madrid, tomo 36733, folio 213, hoja M-658265.

SegurCaixa Adeslas, SA d'Assegurances i Reassegurances, amb domicili social al Paseo de la Castellana, 259 C (Torre de Cristal), 28046 Madrid, amb NIF A28011864, i inscrita en el RM de Madrid, tom 36733, foli 213, full M-6582265.



## PLAN DE DETECCIÓN DE CÁNCER DE COLON

# Adeslas

## Quando se detecta a tiempo, **el cáncer de colon se puede curar en el 90% de los casos**

Adeslas ha puesto en marcha un programa de detección precoz del **cáncer de colon y recto**. Nos gustaría que colaborases en este programa, que implantaremos de forma paulatina y progresiva.



**Si ya has recibido invitación y decides participar, ponte en contacto con uno de los laboratorios o centros de análisis clínicos detallados en la web habilitada para el cribado (enlace en el email que has recibido) para que te den las indicaciones oportunas para realizar el test.**

## Quan es detecta a temps, **el cancer de colon es pot curar en el 90% deis casos**

Adeslas ha posat en marxa un programa de detecció precoç del **càncer de colon i recte**. Ens agradaria que col·laboressis en aquest programa, que implantarem d'una manera gradual i progressiva.



**Si decideixes participar-hi, posa't en contacte amb un dels laboratoris o centres d'anàlisis clíniques que es detallen a l'e-mail que has rebut perquè et donin les indicacions oportunes per fer el test.**



## ¿Sabías que el cáncer de colon...

... es el **cáncer más frecuente** en Europa, con más de 400.000 ciudadanos diagnosticados cada año?

... es la segunda neoplasia en incidencia y mortalidad, **tanto en hombres como en mujeres?**

... afecta en España, cada año, a una media de entre **30 y 40 personas por cada 100.000 habitantes?**

**... puede ser detectado precozmente, reduciendo así la mortalidad de los afectados en un 50%?**



## Sabies que el càncer de colon...

... és el **cancer més freqüent** a Europa, amb més de 400.000 ciutadans diagnosticats cada any?

... és la segona neoplasia en incidència i mortalitat, **tant entre els homes com entre les dones?**

... a Espanya afecta, cada any, una mitjana d'entre **30 i 40 persones per cada 100.000 habitants?**

**... es pot detectar precoçment, fet que redueix la mortalitat dels afectats un 50%?**



**Y lo que es más importante**

## ¿sabías también que...

... **se puede diagnosticar a tiempo y es uno de los cánceres con más posibilidades de tratamiento**, lo que incrementa en gran medida las posibilidades de curación?

... **la mayoría** de los cánceres colorrectales **se desarrollan sobre lesiones precursoras** (pólipos adenomatosos) tras 10-15 años de evolución?

... **mediante las distintas pruebas**, no solo puede detectarse sino también prevenirlo al **localizar y extirpar los pólipos** antes de que se malignicen?

... **está bien demostrado** que **el cribado** del cáncer de colon **es eficaz?**



**I el que és més important**

## sabies, també, que...

... es pot diagnosticar a temps i que és un dels càncers amb més possibilitats de tractament, fet que fa augmentar en gran mesura les possibilitats de curar-se?

... **la majoria** dels càncers colorectals **es desenvolupen sobre lesions precursors** (pòlips adenomatosos) després de 10-15 anys d'evolució?

... **a través de diverses proves**, no tan sols es pot detectar, sinó que també es pot prevenir, ja que es **localitzen i s'extirpen els pòlips** abans que es tornin malignes?

... **està del tot demostrat** que **el cribatge** del càncer de colon **és eficaç?**