



El cáncer colorrectal es el más frecuente en España pero también el que más se cura, en un 90% de los casos

► La prevención y la detección precoz son dos estrategias clave para lograr una alta tasa de supervivencia

EP MADRID

■ En 2017 se registraron en España 34.331 nuevos casos de cáncer colorrectal, 658 a la semana y 94 cada día, lo que lo convierte en el tumor maligno más frecuente en España en ambos sexos pero también el que más se cura, en el 90 por ciento de los casos, según datos de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) y la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD).

Con motivo del Día Mundial contra el Cáncer de Colon, que se celebró el 31 de marzo, ambas sociedades científicas defendieron que la prevención y la detección precoz son dos estrategias clave para lograr esta tasa tan alta de supervivencia, ya que permiten detectar estos tumores incluso antes de que el paciente note los primeros síntomas.

La mortalidad del cáncer de colon sufrió un ligero incremento entre 2015 y 2016 del 2,2 por ciento, con un registro de 11.781 defunciones.

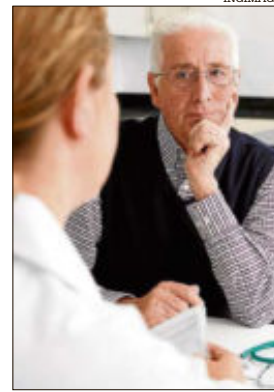
Se calcula que en España actualmente padecen este cáncer unas 90.000 personas, cinco de cada 1.000 españoles de más de 50 años. Y pese a la elevada supervivencia, la mortalidad sufrió un ligero incremento entre 2015 y 2016 del 2,2 por ciento, con un registro de 11.781 defunciones. "A pesar de que cada vez se diagnostican más casos de cáncer colorrectal, estamos consiguiendo que se establezca su mortalidad, gracias a que, de una parte, disponemos cada vez de mejores tratamientos, y de otra, de pruebas diagnósticas muy eficaces, como el test de sangre en heces y la colonoscopia, así como de programas de cribado poblacional que nos permiten detectar estos casos a tiempo", destacó el presidente de la SEPD, Fernando Carballo.

Para seguir avanzando en estas mejoras, la SEPD y SEOM han firmado un acuerdo para la puesta en marcha de actividades de carácter docente, científico y

de difusión informativa sobre los cánceres digestivos, con el fin de promover el conocimiento y pautas de prevención de estos tumores en beneficio de la ciudadanía y de los pacientes con cáncer. "Nos hemos propuesto sumar esfuerzos para informar a la población sobre las medidas preventivas para evitar desarrollar este cáncer, así como sus síntomas, para consultar al médico lo antes posible ante la menor sospecha", según la presidenta de SEOM, Ruth Vera. Ambos expertos recordaron que el cáncer colorrectal aparece cuando se produce un crecimiento anómalo de las células que forman los tejidos de este tramo del aparato digestivo.

Hábitos para la prevención

La prevención se basa en la adopción de hábitos dietéticos saludables, esto es, seguir una dieta baja en grasa, rica en verduras, frutas, calcio y vitamina D, en reducir las carnes rojas, y en



INGIMAGE

En España, cerca de 90.000 personas padecen este cáncer.

llevar un estilo de vida también saludable, es decir evitar el sobrepeso, fumar, hacer ejercicio y moderar la ingesta de alcohol. "La prevención activa, acudiendo a los programas de cribado de cáncer de colon a los que se es convocado, también debe

formar parte de los hábitos de salud", remarcó Carballo.

El desarrollo de cáncer de colon está estrechamente ligado a la edad ya que las probabilidades de padecerlo aumentan a partir de los 50 años. La mayoría de los pacientes se diagnostican entre los 65 y los 75 años, tanto en hombres como en mujeres, por lo que es recomendable iniciar exploraciones preventivas con anterioridad, idealmente a partir de los 50 años en población general. En cambio, los casos que aparecen en edades más tempranas suelen deberse a una predisposición genética.

Otros factores de riesgo que predisponen a desarrollar un cáncer de colon, junto a la edad y los antecedentes familiares, son haber padecido una enfermedad digestiva, como la enfermedad inflamatoria intestinal (colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn) u otros síndromes hereditarios como el síndrome de Lynch o las poliposis.