

# CÁNCER DE ESTÓMAGO

ES EL TERCER CÁNCER MÁS FRECUENTE EN EL ECUADOR.

Un diagnóstico temprano permitirá un mejor tratamiento o cura de su enfermedad. No tenga temor a un examen endoscópico, pues este es el método más adecuado para su evaluación.

## CÓMO PREVENIR EL CÁNCER DE ESTÓMAGO

### 1.- ALIMENTACIÓN ADECUADA

- No guardar alimentos a temperatura ambiente.
- Utilizar agua potable y hervida para preparar comidas. Si no tiene agua potable, utilice agua de pozo profundo y hervirla.
- No consumir comidas condimentadas en exceso, ni aceites recalentados. Evite el exceso de sal y ahumados.



### 2.- EVITAR EL TABACO Y EL ALCOHOL

- Personas con antecedentes familiares de cáncer de estómago o tubo digestivo, con síntomas de trastornos digestivos como: náuseas, eructos, hiperacidez, consultar con el especialista.
- Hacerse un examen del Helicobácter Pylori en la sangre una vez cada año, si está elevado consultar al especialista para que le practiquen una Videogastroscofia con Biopsia.

# CÁNCER DE COLON

ES EL DÉCIMO CÁNCER MÁS FRECUENTE EN EL ECUADOR Y EL SEGUNDO EN IMPORTANCIA DEL TUBO DIGESTIVO.

Un examen de colon en manos expertas no molesta y solo tarda 20 minutos extendiendo su tranquilidad por los próximos años.

## FORMAS DE PREVENIRLOS

### 1.- ALIMENTACIÓN ADECUADA

- Rica en fibra como legumbres y frutas.
- Pobre en grasa, sobre todo de origen animal. Comer más pollo y pescado, carne roja en poca cantidad.

### 2.- ACUDIR AL ESPECIALISTA CUANDO OCURRA LO SIGUIENTE:

- Sangre en heces.
- Cambio en el hábito evacuatorio (estreñimiento, diarreas y cambios en las formas de las heces).
- Dolores abdominales, anemia, pérdida de peso o apetito no explicados por dieta.
- No automedicarse. Si los síntomas persisten visite al médico y solicite una endoscopia.

3.- Antecedentes de cáncer de colon y pólipos en familiares conocidos, realizarse colonoscopia a partir de los 35 años.

4.- Pasados los 40, años hacerse el examen de sangre oculta en heces una vez al año.

5.- Pasados los 45 años, una persona debe hacerse un examen de colon mínimo cada 5 o 10 años para excluir pólipos, que con frecuencia se dan entre el 25 y 30 por ciento de la población sana.



ANTE CUALQUIER  
DUDA, CONSULTE A  
SU MÉDICO O  
CENTRO DE SALUD  
MÁS CERCANO.

PARA CONTROLAR EL CÁNCER  
USTED ES PARTE DECISIVA.



# CÁNCER DE ESTÓMAGO

# CÁNCER DE COLON

DETECCIÓN  
TEMPRANA

El cáncer es curable  
si se diagnostica a tiempo.  
Ayúdenos a descubrirlo.

