# 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

a. No guardar alimentos temperatura ambiente.

b. Utilizar agua potable y hervida para preparar comidas. Si no tiene agua potable, utilice agua de pozo profundo y hervirla.

c. No consumir comidas condimentadas en exceso, ni aceites recalentados. Evite el exceso de sal y ahumados.





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

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

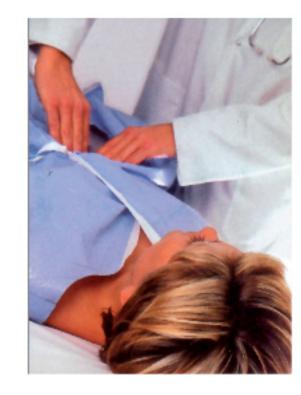
# CÁNCER DE COLON

## 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
- a. Rica en fibra como legumbres y frutas.
- b. 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:
- a. Sangre en heces.
- b. Cambio en el hábito evacuatorio (estreñimiento, diarreas y cambios en las formas de las heces).
- c. Dolores abdominales, anemia, pérdida de peso o apetito no explicados por dieta.
- d. 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.





si se diagnostica a tiempo. Ayúdenos a descubrirlo.



