



31 de març: Dia Mundial contra el Càncer de Còlon i Recte

Més de 33.600 maresmencs han participat en el Programa de detecció precoç de càncer colorectal entre 2021 i 2022

- **La població d'entre 50 i 69 anys rep una carta per fer-se, cada dos anys, una senzilla prova per detectar sang en femta. La participació a la comarca supera el 40%.**
- **Aquest tumor és el més freqüent a Catalunya, amb més de 6.000 casos nous cada any, i la detecció precoç és clau per millorar les probabilitats de supervivència.**

Aquest divendres, 31 de març, se celebra el Dia Mundial contra el Càncer de Còlon i Recte, el tumor més freqüent a Catalunya. Si es detecta a temps, és més fàcil de tractar i per això és, probablement, un dels millors exemples de com la detecció precoç millora les probabilitats de supervivència del pacient.

A Catalunya existeix, des de fa anys, el Programa de detecció precoç de càncer colorectal que promou el Departament de Salut de la Generalitat. Durant els últims dos anys, un total de 80.189 habitants del Maresme –homes i dones d'entre 50 i 69 anys– han rebut la “invitació” per participar-hi i, d'aquests, 33.655 es van fer la prova, el que suposa una participació del 42%.

En què consisteix el Programa? El Programa s'adreça a tots els homes i dones d'entre 50 i 69 anys i consisteix a fer-se, cada dos anys, una senzilla prova a casa per detectar si les deposicions contenen petites quantitats de sang que no es veuen a simple vista. Per participar-hi, només cal anar a una farmàcia amb la carta que envia el Departament de Salut. Allà faciliten tot el necessari per fer la prova. També és a la farmàcia on cal retornar la mostra de femta presa a casa.

Si el resultat és normal, en dos anys s'envia una nova invitació per participar en el programa. Si es detecta alguna anomalia, es proposa a la persona fer una colonoscòpia, per descartar una lesió maligna i extirpar els pòlips que podrien acabar esdevenint en càncer de còlon.

Durant aquests dos últims anys, s'han fet a l'Hospital de Mataró un total de 767 colonoscòpies derivades del programa de cribatge i prop del 70% del pacients presentaven una lesió, la majoria pòlips que s'han pogut extirpar. El programa ha permès diagnosticar 23 casos de càncer colorectal (14 el 2021 i 9 el 2022) que s'han pogut tractar de forma precoç.

Animar a la participació. El càncer de còlon i recte és el més freqüent a Catalunya, amb més de 6.000 casos nous cada any, i pot desenvolupar-se durant mesos sense produir cap molèstia. Si es detecta a temps, és més fàcil de tractar i és, probablement, un dels millors exemples de com la detecció precoç millora les probabilitats de supervivència del pacient.

És per això que els professionals volen conscienciar a la població de la importància de participar en el programa de cribatge i l'objectiu és poder augmentar el percentatge de participació fins el 65%.



Incidència a Catalunya. El càncer colorectal és el més freqüent entre la població catalana i el 90% dels casos acostuma a afectar a homes i dones de més de 50 anys. Es diagnostiquen cada any més de 6.000 casos nous a Catalunya i és la segona causa de mort per càncer al nostre país.

La importància de la prevenció. Tot i que no hi ha cap càncer que es pugui prevenir completament, en el cas del càncer de còlon, la prevenció inclou mesures de promoció de la salut relacionades fonamentalment amb l'estil de vida. Així, hi ha una sèrie de factors protectors que cal seguir i una sèrie de factors de risc que cal evitar:

- Factors protectors:
 - Dieta rica en fibra: els vegetals, la fruita, els cereals i els llegums tenen un efecte protector. Es recomana la ingesta de cinc racions al dia d'aquest grup d'aliments.
 - Fer exercici físic de forma regular ajuda a disminuir el risc de càncer de còlon.

- Factors de risc:
 - El consum excessiu de carn vermella (vedella, xai, porc) i greixos d'origen animal s'associa a un risc més gran de càncer de còlon.
 - L'excés de pes es considera un factor de risc per a alguns càncers, com ara el de còlon.
 - L'alcohol i el tabac s'associen a un augment del risc de càncer de còlon.

A la FOTO ADJUNTA, d'esquerra a dreta: Sara Tanco, infermera i gestora de casos de programa de prevenció de càncer colorectal, i Bàrbara Gómez, digestòloga i coordinadora del programa.

El **Consorci Sanitari del Maresme** és una entitat pública formada pel Servei Català de la Salut, l'Ajuntament de Mataró i el Consell Comarcal del Maresme, que gestiona l'Hospital de Mataró, l'Antic Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena, la Residència Sant Josep, i les àrees bàsiques de Mataró Centre i Cirera Molins (a Mataró) i la d'Argentona.