



Medidas preventivas ante el Cáncer Colorrectal

La Dirección de Capital Humano, a través de la Dirección de Bienestar del Personal y la División de Asistencia Médica del Poder Judicial, lleva adelante el Programa de Medicina Preventiva “Juntos Por Nuestro Bienestar”, que busca informar y concienciar a funcionarios y usuarios de justicia en general sobre la importancia del cuidado de la salud física y mental.

Bajo el lema “Juntos Por Nuestro Bienestar”, los profesionales médicos de la institución brindan recomendaciones de interés para funcionarios y usuarios de justicia. Estas se realizan en el marco del programa de Medicina Preventiva impulsado por la Corte Suprema de Justicia.

El doctor Aníbal Mareco, profesional médico de la División Asistencia Médica, refiere que el cáncer de colon es una de las principales (la tercera) causas de muerte por cáncer en todo el mundo. El profesional menciona que hay ciertas medidas para reducir el riesgo de la enfermedad, como:

Alimentación Saludable

- Incluye verduras crucíferas: Brócoli, repollo, coliflor contienen compuestos que pueden ayudar a prevenir el cáncer de colon.
- Aumenta la fibra: Frutas, verduras, legumbres y granos integrales son ricos en fibra, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de colon.
- Incluye legumbres: Frijoles, lentejas y garbanzos son ricos en fibra y proteínas, lo que puede ayudar a prevenir el cáncer de colon.

Estilo de Vida

- Mantené un peso saludable: La obesidad es un factor de riesgo para el cáncer de colon.
- Realiza ejercicio regularmente: La actividad física puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de colon.
- No fumes: El tabaquismo es un factor de riesgo para el cáncer de colon.
- Limita el consumo de alcohol: El consumo excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de cáncer de colon.

Exámenes de Detección

- Test de sangre oculta en materia fecal: Anualmente, a partir de los 45 años.
- Colonoscopia: a partir de los 45 años.