

## [Promueve Hospital General de Cuernavaca hábitos saludables para evitar cáncer de colon \[1\]](#)



[2]

### **Es recomendable llevar un control médico a partir de los 40 años de edad**

Servicios de Salud de Morelos (SSM), a través del Hospital General de Cuernavaca “Dr. José G. Parres”, invitó a la población masculina a mantener hábitos saludables y acudir a revisión médica anual a partir de los 40 años para reducir el riesgo de padecer cáncer de colon y recto.

José Mariano Hernández López, médico Cirujano Oncólogo, de la unidad hospitalaria, indicó que México ocupa el tercer lugar de muerte en hombres por este tipo de padecimiento, que empieza a desarrollar síntomas después de los 50 años de edad.

“Los factores de riesgo más frecuentes que provocan la presencia del cáncer de colon y recto son alimentos con baja fibra, grasas, carnes rojas, así como la ingesta de alcohol y tabaco, principalmente en personas con malos hábitos de alimentación, obesidad, diabéticos y sedentarismo”, dijo.

Hernández López explicó que los signos y síntomas son diarrea o estreñimiento; sangrado rectal o en las heces; molestia abdominal como calambres, gases o dolor; sensación de que el intestino no se vacía por completo; debilidad o fatiga, y pérdida de peso sin causa aparente.

Finalmente, recomendó consumir una variedad de frutas, vegetales y cereales integrales, realizar ejercicios de manera frecuente, mantener un peso saludable, beber agua simple y potable; además, en caso de molestia acudir al centro de salud más cercano para recibir atención especializada y gratuita.

Nota: este material es de carácter informativo



[3]



[4]



[5]

**URL de origen:** <https://salud.morelos.gob.mx/node/3948>

### Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/promueve-hospital-general-de-cuernavaca-habitos-saludables-para-evitar-cancer-de-colon>

[2] <https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/31.jpeg>

[3] [https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria\\_fotografica/32.jpeg](https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/32.jpeg)

[4] [https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria\\_fotografica/12\\_1.jpeg](https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/12_1.jpeg)

[5] [https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria\\_fotografica/21.jpeg](https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/21.jpeg)