

31 de Marzo

Día de la Concientización sobre el Cáncer de Colon

**Ciudadanos para prevenir
y detectar a tiempo**



**Aliméntate
saludablemente**



**Realiza ejercicio
físico**



**Evita tabaco
y alcohol**



**Acude a
controles médicos
y realiza exámenes
de detección**



**Consulta con tu médico
para más recomendaciones.**



31 de Marzo: Día de la Concientización sobre el Cáncer de Colón

Con Respeto a la Tradición, para el Futuro



CUIDADOS DE PREVENCIÓN



Alimentación Saludable:

Consume fibra, frutas, verduras, y reduce carnes rojas.



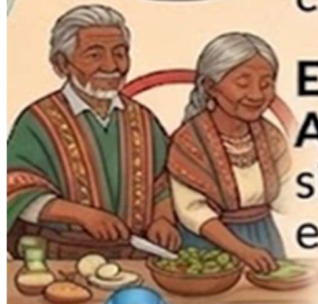
Actividad Física

Regular: Mantente activo diariamente.



Evitar Tabaco y

Alcohol: Reduce significativamente el riesgo.



Detección Temprana (Tamizaje): Infórmate sobre exámenes de detección.



IMPORTANCIA DE SEGUIRLOS

31
MARZO

Prevenir es Vida. La detección temprana puede curar el 90% de los casos.

Cuidar tu cuerpo reduce el riesgo y asegura un futuro más saludable.



Cuidar tu salud también es prevenir.

El cáncer de colon puede detectarse a tiempo si adoptamos hábitos saludables y realizamos controles médicos periódicos.

Hoy te invitamos a informarte, prevenir y cuidar tu bienestar. ❤️



¡Consulta a tu Médico!

