



disseny. miguel@cicccomunicacion.com



# Oncovallès

FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA

Av. del Parc 9, 6a planta

Horari: de dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h  
i de 16.00 a 20.00 h

Telèfon: 93 870 01 67 · fundacio@oncovalles.cat  
www.oncovalles.cat

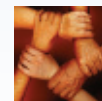
# LA PREVENCIÓ VA PRIMER

31 de març Dia Mundial  
del Càncer de Colon i Recte



Tinc una gran idea!  
**CUIDAR-ME**  
La prevenció redueix  
un **40%**  
la incidència del Càncer  
**Pensa-hi!**

COMITÈ TÈCNIC SANITARI



Oncovallès  
FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA

# PENSAR EN: CUIDAR-ME!

## Com ho puc fer?

- ✓ Seguint una dieta equilibrada.
- ✓ Tabac zero.
- ✓ Realitzant exercici físic regularment.
- ✓ Mantenint un pes adequat per la teva edat i alçada.
- ✓ No oblidis que el teu metge de capçalera és la persona que millor et pot informar.



Recorda que si tens entre 50 i 69 anys estàs en un període de risc i és important que et facis la prova per detectar sang oculta en femta no apreciable a simple vista.

## COM EM PUC FER UNA DETECCIÓ PRECOÇ?

1. Espera a rebre la carta a casa teva.
2. Un cop tinguis la carta, acudeix a una de les farmàcies adherides a la campanya, on et facilitaran el material necessari per fer-te la prova.
3. Un cop fet el test, caldrà que el portis a la farmàcia tan aviat com sigui possible.
4. El resultat es comunicarà per carta passats uns dies, en el cas que la prova surti positiva s'ofereix la possibilitat de fer una colonoscòpia per detectar lesions en el còlon o el recte.