

## ¿Cuál es su colon y qué hace?

- · Es parte de tu sistema digestivo.
- También se llama intestino grueso o intestino.
- Le ayuda a digerir sus alimentos al absorber agua y descomponer los desechos de lo que come.

## Es importante mantener saludable su colon

Existen enfermedades que pueden afectar su colon. Afortunadamente, puede ayudar a reducir el riesgo practicando estos hábitos saludables para el colon:<sup>1</sup>

- 1. Consuma alimentos con fibra y grasas saludables. Puede conseguir fibra de frutas, verduras, pan integral y cereales. Y encontrará grasas saludables en alimentos como el aceite de oliva, el salmón, los aguacates y las pueces
- **2. Haga ejercicio y cuide su peso.** Todos los órganos del cuerpo se benefician cuando se mantiene activo y con un peso saludable.

- **3. No fume.** Si bebe alcohol, hágalo con moderación. Las personas que fuman y beben en exceso tienen un mayor riesgo de contraer muchas enfermedades y cánceres, incluido el cáncer de colon.
- 4. Hágase la prueba del cáncer colorrectal. Tiene sentido hacerse un examen de detección. El examen puede mostrar si tiene cáncer de colon, o incluso si tiene señales de advertencia tempranas. Pregunte a su médico cuándo debe comenzar a hacerse los controles según sus antecedentes personales y familiares y otros factores.

Su colon juega un papel importante en su bienestar. Asegúrese de cuidarlo bien.

<sup>1</sup>5 cosas que puede hacer para mantener su colon saludable. Mayo Clinic. Consultado en septiembre de febrero 2021.

## El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.

Resources for Living®