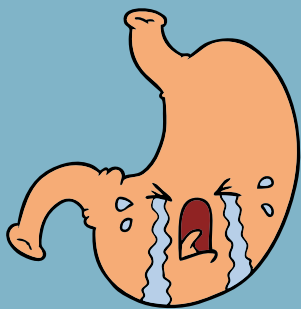


# Signes i Símtomes

Si experimenta algun dels símptomes descrits a continuació, consideri contactar amb el seu metge:

- Indigestió o acidesa d'estómac
- Dolor o molèstia abdominal
- Nàusees i vòmits, especialment vòmit d'aliments sòlids just després d'haver-los ingerit
- Diarrea o restrenyiment
- Inflament de l'estómac després de menjar
- Pèrdua de la gana
- Sensació que el menjar s'encalla a la gola



Els Símtomes de Càncer Gàstric avançat poden incloure:

- Debilitat i fatiga
- Vomitar sang o tenir sang en els excrements
- Pèrdua de pes inexplicable



The CELAC and European consortium for a personalized medicine approach to Gastric Cancer (LEGACY) aims to improve gastric cancer outcomes, including through early detection and prevention.

## Visita'ns

<https://legacy-h2020.eu/>



@LegacyH2020

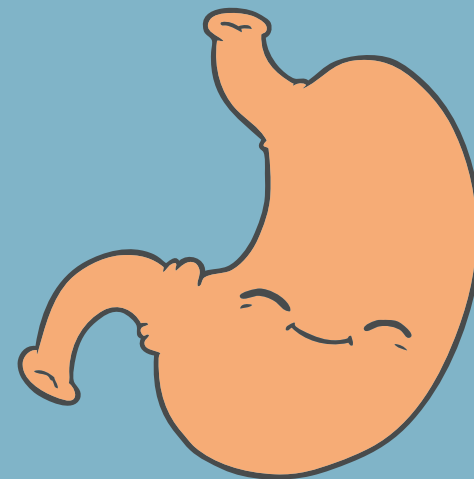


@LegacyH2020



Aquest projecte ha rebut subvenció del programa de recerca i innovació de la Unió Europea Horizon 2020, sota la normativa No825832,

## DETECCIÓ PRECOÇ I PREVENCIÓ DE:



## CÀNCER GÀSTRIC

## Què sabem del càncer d'Estómac?

El **càncer d'Estómac**, també anomenat **càncer Gàstric**, és un dels càncers més comuns al món. El càncer Gàstric és particularment perillós degut a que moltes vegades es diagnostica tard i llavors el tractament resulta molt menys efectiu. Per aquesta raó, és molt important conèixer els factors de risc i símptomes associats amb el càncer Gàstric per tal de **prevenir-lo** o per assegurar-ne un **diagnòstic precoç**.

### Referències

- Yusefi, A. R., Bagheri Lankarani, K., Bastani, P., Radinmanesh, M., & Kavosi, Z. (2018). Risk Factors for Gastric Cancer: A Systematic Review. *Asian Pacific journal of cancer prevention : APJCP*, 19(3), 591–603. doi:10.22034/APJCP.2018.19.3.591
- <https://www.cancer.net/cancer-types/stomach-cancer/risk-factors>
- <https://www.cancer.net/cancer-types/stomach-cancer/symptoms-and-signs>

## Factors de Risc

A part de conèixer els signes i símptomes del càncer Gàstric, és important saber si té algun dels factors de risc que podrien augmentar la possibilitat de tenir càncer Gàstric:

- **Edat:** Té una freqüència més elevada en gent major de 55 anys
- **Gènere:** És dues vegades més probable tenir-ne essent home
- **Història familiar / genètica:** Algunes malalties genètiques hereditàries com el càncer gàstric difús, el síndrome de Lynch, càncer de Mama o Ovari hereditari o Poliposis Adenomatosa familiar incrementen les possibilitats de tenir-ne
- **Raça/ ètnia:** És més comú en persones negres, hispanes o asiàtiques que blanques.
- **Condicció de salut o operacions prèvies:** Gent que ha estat sotmesa a cirurgia d'estómac, anèmia perniciosa o Aclorhidria
- **Bacteris:** Un dels bacteris més comuns, *Helicobacter pylori* causa inflamació intestinal i úlceres. Està considerat una de les principals causes de càncer Gàstric

## Prevenició de Riscos

Alguns hàbits alimentaris estan associats amb un increment de possibilitat de patir càncer Gàstric. A part de mantenir un **pes saludable**, és important:

- Limitar la quantitat de consum de **sal**
- Evitar **carn fumada, processada i salada**.
- Menjar quantitats adequades de **fruita i verdura**

De manera similar, altres factors d'estil de vida poden augmentar la possibilitat de tenir càncer Gàstric. És important també:

- Evitar **fumar**
- Limitar la ingesta d'**alcohol**



Per tal de prevenir infeccions per *Helicobacter pylori* és important rentar-se les mans amb freqüència, menjar aliments degudament preparats i beure aigua d'una font neta i segura

Aquest bacteri s'obté majoritàriament abans dels 10 anys d'edat, per tant és important que els infants implementin aviat aquests hàbits.