

CÁNCER DE COLON Y RECTO



¿Qué es el cáncer colorrectal?

Es una enfermedad caracterizada por el crecimiento descontrolado de células en el intestino grueso. La mayoría de estos tipos de cáncer se desarrollan lentamente, durante varios años.

Generalmente, antes de la aparición del cáncer se desarrollan formaciones de tejido en la pared interna del colon o el recto, llamadas pólipos; estas formaciones pueden aparecer en cualquier porción del intestino grueso y tardan entre 10 y 15 años en crecer.

Con el tiempo, algunos tipos de pólipos pueden volverse cancerosos.

Signos y síntomas

Generalmente aparecen en etapas avanzadas. Por lo que es muy importante estar atento a ellos.

- Cambios en la defecación por varios días:

Diarrea que va y viene

Estreñimiento

Heces más delgadas

- Sangrado rectal o heces negras, sangre en las heces fecales o en el papel sanitario
- Cólicos o dolor abdominal
- Debilidad y cansancio
- Sensación persistente de necesidad de defecar que no desaparece después de hacerlo
- Pérdida inexplicable de peso

DetECCIÓN Y DIAGNÓSTICO

A partir de los 50 años, hombres y mujeres deben visitar al médico para realizarse una de las siguientes pruebas:

Pruebas de detección:

- Sangre oculta en heces
- Colonoscopia
- Rectosigmoidoscopia

FACTORES DE RIESGO

Entre los factores de riesgo que aumentan las posibilidades de desarrollar cáncer colorrectal se encuentran:

- Pólipos en el colon
- enfermedad inflamatoria intestinal
- Ser mayor de 50 años – 9 de cada 10 personas diagnosticadas tienen 50 años o más
- Antecedentes familiares de cáncer colorrectal y algunas enfermedades hereditarias
 - *Una de cada cinco personas que padece cáncer colorrectal tiene familiares que también han sido afectados*
 - *Alrededor del 5% al 10% de las personas que desarrollan esta enfermedad, presentan defectos genéticos hereditarios que la causan.*

La mala alimentación, el sobrepeso y la falta de actividad física son factores de riesgo para el cáncer colorrectal. Estos factores SÍ son modificables.

Modificar los hábitos hacia una vida más saludable ayuda a prevenir el cáncer colorrectal

- Actividad física
 - *realizar con regularidad cualquier tipo de ejercicio físico*
- Cuidar tu peso
 - *evitar el sobrepeso, la obesidad y el exceso de grasa alrededor de la cintura*
- Evitar el consumo excesivo de alcohol
- No fumar
- Cuidar la alimentación
 - *Aumentar el consumo de fibra al comer más vegetales, frutas y granos integrales*
 - *Reducir la carne roja (res, cordero, hígado, cerdo)*
 - *Disminuir la carne frita, al carbón o muy cocida*
- Realizarse pruebas de detección
 - *A partir de los 50 años si no se tienen factores de riesgo*
 - *Cuando el médico señale, si se tienen factores hereditarios o enfermedad inflamatoria intestinal*