

## ¿Qué es el Cáncer Colo-Rectal y Como Puede Pararse?

**E**s un cáncer que nadie debe de tener. Es uno de los cánceres más prevenibles. Con frecuencia llamado simplemente cáncer del colon o cáncer intestinal, casi siempre comienza en un tejido no canceroso llamado pólipo que se desarrolla sobre el forro interno del colon y del recto.

**L**os pólipos pueden volverse cancerosos pero si se encuentran suficientemente a tiempo, por medio de exámenes de detección, y se quitan pronto, el cáncer puede ser fácilmente prevenido. De hecho, la investigación científica ha demostrado que hasta un 90% de cánceres colo-rectales pueden ser **prevenidos** solo con encontrar y quitar los pólipos antes de que se conviertan en cáncer.

¿Qué es el  
Cáncer  
Colo-Rectal y  
Como Puede  
Pararse?

**ENCUENTRE Y QUITTE LOS  
PÓLIPOS/PREVENGA EL  
CÁNCER COLO-RECTAL**

**ENCUENTRE UN CÁNCER  
COLO-RECTAL TEMPRANO/  
TRATE PARA CURARLO**

## ¿Qué Tan Común es el Cáncer de Colon y Recto?

❖ El cáncer colo-rectal es el segundo cáncer que mata en los Estados Unidos, después del cáncer del pulmón. Es el cáncer que mata más frecuente de los no-fumadores

- ❖ Cada año el cáncer colo-rectal mata a más hombres y mujeres (56.000) que el cáncer de la próstata (hombres - 30.200) o el cáncer de la mama (mujeres - 39.600).
- ❖ Contrario a la creencia popular, a más mujeres que a hombres se les encontrará y morirán de cáncer colo-rectal en el año 2002.

## ¿Qué es el examen de detección y cómo trabaja?

El examen de detección es ser examinado:

- ❖ Cuando una persona NO tiene problemas.
- ❖ Cuando NO hay síntomas.
- ❖ Cuando todo esta funcionando BIEN.

Los exámenes de detección buscan pólipos para ser removidos y así prevenir que el cáncer se desarrolle. Estos exámenes también encuentran cánceres en etapas tempranas, más curable.

**6 DE CADA 10 PERSONAS EN LOS ESTADOS UNIDOS NO SE ESTAN EXAMINANDO**

## ¿Cuáles son los factores de riesgo para desarrollar cáncer colo-rectal?

El solo hecho de tener 50 años de edad ó mayor, pone a cada hombre y mujer en *RIESGO PROMEDIO* para desarrollar este cáncer tan común y que nadie tiene que tener. Además, usted está en *ALTO RIESGO* de cáncer colo-rectal si usted tiene una historia personal o familiar de:

- ❖ Pólipos colo-rectales benignos.
- ❖ Cáncer colo-rectal.
- ❖ Colitis Ulcerativa o Enfermedad de Crohn.
- ❖ Cáncer Uterino, Ovárico o hereditario de la Mama.



¿Cuáles son los factores de riesgo?





## ¿Cuándo y Cómo Debo Examinarme?

### ¿Cuándo y Cómo Debo Examinarme?

La clave para prevenir el cáncer que nadie debe de tener, es examinarse comenzando a la edad de 50 años si está en el grupo de riesgo promedio, o a una edad más temprana si está en el grupo de alto riesgo.

#### **RIESGO PROMEDIO:**

Comenzando a la edad de 50 años, usted debe de hacer uno de lo siguiente:

- ❖ Hacerse una colonoscopia cada 10 años
- ❖ Anualmente examinar las heces para detectar sangre oculta y una sigmoidoscopia flexible cada 5 años
- ❖ Hacer una radiografía del colon, con doble contraste, cada 5 a 10 años

#### **RIESGO AUMENTADO:**

Cuando la historia personal o familiar indica que usted está con mayor riesgo de cáncer colo-rectal, a la edad de 40 años o antes, usted debe de hacer lo siguiente:

- ❖ Evaluación completa del colon por colonoscopia
- ❖ Hacer una radiografía del colon, con doble contraste, y una Sigmoidoscopia flexible

**ES IMPORTANTE  
PREGUNTARLE A SU MEDICO  
CUANDO EXAMINARSE Y QUE EXAMENES  
SON LOS INDICADOS PARA USTED.**

## ¿Cuales son los Síntomas del Cáncer Colo-Rectal?

El cáncer colo-rectal es un asesino silencioso, a menudo sin síntomas que indiquen que algo sucede, hasta muy tarde. Sin embargo, cuando hay síntomas estos pueden incluir:

- ❖ Sangramiento del recto
- ❖ Sangre dentro o sobre las heces
- ❖ Cambios en sus hábitos intestinales
- ❖ Heces más delgadas que lo usual
- ❖ Diarrea, estreñimiento o una combinación de ambos
- ❖ Distensión, llenazón o molestia estomacal generalizada
- ❖ Cólicos frecuentes por gases
- ❖ Cansancio constante
- ❖ Pérdida de peso sin causa aparente
- ❖ Vómitos

**SI TIENE ALGUNO DE ESTOS  
SÍNTOMAS, VEA A SU DOCTOR  
INMEDIATAMENTE.**

**EL CÁNCER COLO-RECTAL ES  
CURABLE EN MAS DEL 90%  
CUANDO SE ENCUENTRA POR  
EXAMENES DE DETECCION Y  
ANTES QUE APAREZCAN LOS  
SÍNTOMAS.**





## ¿Que mas Puedo Hacer para Prevenir el Cáncer Colo-Rectal?

Además de los exámenes de detección, para reducir el riesgo personal de cáncer de colon y recto, es importante una dieta y estilo de vida saludables. La mejor información sobre la elección de estos estilos de vida viene de las Guías sobre Nutrición y Actividad Física para la Prevención del Cáncer de la American Cancer Society. Estas guías se enfocan en las metas relacionadas de mantener un peso sano y hacer ejercicio regularmente.

Después de no fumar, el mantenerse delgado y activo, provee el potencial mayor para minimizar el riesgo de cáncer en general. El riesgo de cáncer colo-rectal, así como también el riesgo de cáncer de la mama, se reduce específicamente con una actividad física regular. El esfuerzo de controlar el peso y de aumentar la actividad física también ofrece protección de otras condiciones como la enfermedad cardiovascular y diabetes.

### **COMA UNA VARIEDAD DE COMIDAS SANAS, CON ENFASIS EN FRUTAS Y VEGETALES.**

- ❖ Coma 5 porciones o más de frutas y vegetales variados cada día.
- ❖ Limite el consumo de carne roja pues contiene grasas dañinas.
- ❖ En vez de comidas procesadas, coma granos completos que contienen más fibra, algunas vitaminas y minerales.
- ❖ Seleccione comidas completas en vez de suplementos para obtener necesidades diarias de calcio, selenio, etc.
- ❖ Limite el tamaño de las porciones y seleccione comidas que le ayude a mantener un peso sano.

El consumo de dieta rica en fibra todavía se recomienda. Como los beneficios que dan las comidas de granos pueden venir de otros nutrientes que también contienen fibra, es mejor obtener la fibra de granos completos, frutas y vegetales.

Al bajar la cantidad de grasa en su dieta, en especial la grasa de origen animal, reducirá el riesgo de cáncer colo-rectal. Es difícil distinguir los efectos de la grasa de los efectos de las calorías que añade. Sin embargo, la grasa de la dieta aumenta los niveles de insulina promoviendo el crecimiento de tumores y el desarrollo de varias otras enfermedades.

- ❖ Reemplace las grasas y la carne roja con vegetales y granos completos.
- ❖ Coma carnes sin grasa y productos lácteos de poca grasa.
- ❖ Use frijoles, bajos en grasa y altos en proteína, como una alternativa a la carne.
- ❖ Sustituya aceites vegetales por mantequilla y manteca de cerdo.

¿Que más puedo hacer?

### **ADOpte UN ESTILO DE VIDA FISICAMENTE ACTIVO.**

Aumentando su actividad física a cualquier edad puede proveer importantes beneficios de salud, aun entre los viejos. Una nota de precaución: las mujeres mayores de 50 años y los hombres mayores de 40 años deben de consultar con su médicos antes de aumentar sus niveles de actividad.

No ser sedentario le reduce substancialmente el riesgo de cáncer colo-rectal. Este efecto es independiente del impacto de la actividad sobre el peso corporal. Los beneficios de la actividad física van mucho más allá de reducir el riesgo de cáncer e incluyen reducir el riesgo de diabetes, enfermedad cardíaca, presión arterial alta y osteoporosis.

**Adultos:** Por lo menos 30 minutos o más de actividad moderada (equivalente a una caminata rápida) 5 o más días cada semana.

Para reducir aun más el riesgo de cáncer colo-rectal y cáncer de la mama, haga 45 minutos o más, 5 o más días por semana, de actividad moderada a vigorosa (aumenta el pulso, la respiración y el sudor). Esta actividad es necesaria para metabolizar la grasa almacenada del cuerpo y para modificar las funciones fisiológicas que afectan la salud del cuerpo.



**Niños y adolescentes:** Por lo menos 60 minutos por día de actividad física moderada a vigorosa, por lo menos 5 días a la semana.

Se cree que los beneficios saludables de la actividad física se acumulan sobre el curso de toda la vida. Para obtener y mantener un peso saludable, los niveles de actividad física y los hábitos de comer saludablemente deben desarrollarse durante la niñez y la adolescencia. Como un ejemplo de su importancia, recientemente se ha demostrado que la obesidad en mujeres jóvenes triplica el riesgo de cáncer colo-rectal.

### **MANTENGA UN PESO SANO DURANTE SU VIDA.**

La obesidad es el riesgo mayor no solo de cáncer pero también para diabetes, derrame cerebral y enfermedad coronaria del corazón. Los individuos con sobrepeso y los obesos deben de perder peso. Esto puede ser más fácil de lo que piensa. Haga cambios modestos, sea persistente y sea paciente.

La mejor manera de lograr un peso corporal sano es balanceando las calorías que come con niveles de actividad física. Mientras aumenta su actividad física, coma porciones más pequeñas y reemplace las comidas ricas en grasa y el azúcar refinado con frutas, vegetales, granos completos y frijoles.

### **LIMITE EL CONSUMO DE ALCOHOL.**

El uso excesivo de alcohol a sido asociado al cáncer colo-rectal, especialmente en combinación con fumar. Si bebe, los límites recomendados son:

**Mujeres:** un trago por día

**Hoembres:** dos tragos por día

### **NO USE EL TOBACO.**

El uso del tabaco se ha asociado al aumento de riesgo para cáncer de colon y recto.

¡Tome medidas inmediatas para PARAR!

### **OTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS.**

La investigación sugiere que usted puede reducir su riesgo personal para cáncer del colon y recto al tomar diariamente:

- ❖ aspirina - 81 mg
- ❖ ácido Fólico - 400 microgramos
- ❖ vitamina E - 400 IU

## **Sobre la STOP Colon/Rectal Cancer Foundation**

**L**a Stop Colon/Rectal Cáncer Foundation es una organización sin fines de lucro (501-c-3) cuya misión es erradicar el cáncer colo-rectal a través de la educación sobre exámenes de detección preventivos, detección temprana y escogiendo estilos de vida sanos; su meta es salvar mas de 40,000 vidas anualmente – vidas que ahora se pierden cada año en los Estados Unidos por causa del cáncer colo-rectal.

**D**espués de 25 años en Chicago como una cirujana colo-rectal de éxito y altamente respetada, la Dra. Ernestine Hambrick creó la Fundación PARE el Cáncer Colo-Rectal en Enero 1998 y actualmente es su Presidente.



Por su trabajo en esta traducción al español, mucha gratitud a:

Carlos Emilio Alvarez, MD	Miami, FL
Joseph Espat, MD	Chicago, IL
Catherine Gibbons, BVM	Chicago, IL

Esta impresión y distribución ha sido posible por la generosidad continua de Sanofi-Synthelabo, productores de Eloxatin.

**ONCOLOGY**  
**sanofi~synthelabo**

La Fundación PARE el Cáncer Colo-Rectal desea agradecer a Konsyl Pharmaceuticals, Inc., productores de suplementos de fibra dietética soluble, por su donación generosa que hizo posible el desarrollo e impresión inicial de esta publicación.