

El cáncer colorrectal (cáncer de colon o recto) es uno de los cánceres más frecuentes tanto en hombres como en mujeres. Sin embargo, si se detecta en forma temprana es altamente tratable. Por eso una prueba de detección preventiva, como una colonoscopia, es vital para su salud.

Una colonoscopia es un examen preventivo que permite evaluar el colon y el recto utilizando un tubo flexible. De esta manera, se puede detectar algún cáncer incipiente o crecimientos llamados pólipos, los cuales pueden ser malignos. Además, la colonoscopia puede detectar otros trastornos intestinales, como hemorragias.

Para adultos menores de 50 años, cáncer colorrectal es ahora la primera causa de muerte por cáncer en hombres y la segunda causa de muerte en mujeres, después del cáncer de seno. Cáncer de próstata es la segunda causa de muerte por cáncer en hombres. No se sabe exactamente la causa del aumento de colorectal cáncer en adultos jóvenes, pero se piensa que la razón podría ser por los aumentos en tasas de obesidad, sedentarismo, y alimentación no saludable.

El hacerse la prueba de detección de cáncer colorrectal en forma regular a partir de los 45 años de edad es la clave para prevenir el cáncer colorrectal o de detectarlo temprano. Se recomienda pruebas de detección del cáncer colorrectal para adultos de 45 a 75 años y adultos de 76 a 85 años de edad pregunten a su médico si deben seguir haciéndose estas pruebas. Sin embargo, si usted tiene antecedentes familiares de cáncer colorrectal, es recomendable realizarse la colonoscopia como mínimo con 10 años de anticipación a la edad en que se le diagnosticó a alguno de sus padres o hermanos. Los pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal también corren más riesgo de padecer cáncer colorrectal y pueden necesitar exámenes con mayor anticipación y frecuencia.

Más del 90 por ciento de los casos de cáncer colorrectal se presenta en personas de 50 años o más. La cantidad de personas menores de 50 años que tienen cáncer de colon está aumentando. Los factores de riesgo relativos al estilo de vida incluyen el alcoholismo, el tabaquismo, la obesidad, la falta de actividad física y una dieta con poca fruta y vegetales. Hacer cambios en el día a día puede reducir el riesgo de cáncer de colon. Para reducir el riesgo de cáncer de colon, haga lo siguiente:

- Como una variedad de frutas y verduras: las frutas, las verduras y los cereales integrales tienen vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que pueden ayudar a prevenir el cáncer.
- Si bebe alcohol hágalo en moderación: si decide beber alcohol, reduzca la cantidad a no más de una bebida al día en mujeres y hasta dos bebidas al día en hombres.
- Deje de fumar
- Haga ejercicio la mayoría de los días: trate de hacer al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días. Si no ha hecho actividad física durante un tiempo, comience despacio y aumente progresivamente hasta llegar a los 30 minutos.
- Mantenga un peso saludable: si tiene un peso saludable, trabaje para mantenerlo combinando una alimentación saludable con ejercicio diario.

El Programa de Control del Cáncer Colorrectal tiene como objetivo aumentar las tasas de realización de pruebas de detección de este cáncer entre las personas de 45 a 75 años de edad. Pregúntele a su médico, si necesita hacerse la prueba de detección para el cáncer colorrectal y si puede aplicar al programa de control del cáncer. Para más información llame al (515) 286-3798 Departamento de Salud del Condado de Polk.