

Marzo es el mes para enterarse del cáncer colorrectal, pero esto no quiere decir que se debe de olvidar que una prueba de detección puede salvarte la vida a cualquier momento del año. Si tienes 50 años o más, habla con su médico acerca de hacerse la prueba de detección del cáncer colorrectal.

En los Estados Unidos, aproximadamente 1 en 20 personas son diagnosticados con cáncer de colon o recto en su vida, y es la segunda causa principal de muertes por cáncer tanto en hombres y mujeres Latinos, según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC).

Exámenes de detección pueden ayudar a prevenir el cáncer colorrectal o encontrarlo en sus primeras etapas, cuando está pequeño y es fácil de tratar. Si se encuentra y es tratado en una etapa temprana de la enfermedad, la tasa de supervivencia en los siguientes 5 años es del 90%. En comparación con el 39%, si se encuentra en una etapa tardía debido a diferentes obstáculos para hacerse el examen de detección. Como por ejemplo:

- falta de conocimiento acerca de cáncer colorrectal y las pruebas de detección,
- miedo, especialmente a lo desconocido, hace que no pregunte por la prueba de cáncer colorrectal,
- no acceso a seguro médico, proveedor de salud médica,
- machismo, y
- no saber que la prueba puede prevenir el cáncer colorrectal.

Las pruebas de detección pueden encontrar pólipos, los cuales se pueden extirpar antes de que se conviertan en cáncer. Estas pruebas se recomiendan para adultos a partir de los 50 y hasta los 75 años de edad mediante el uso de las siguientes pruebas. Si tiene más de 75 años debe de preguntarle a su médico si debe de hacerse estas pruebas.

- **Prueba de sangre oculta en heces de alta sensibilidad (examen de heces)**

Usted recibe un kit de prueba de su médico. En la casa, usa un palillo para obtener una pequeña muestra de heces. Luego envía el kit de prueba a su médico o al laboratorio, donde se analizan las muestras de heces para ver si hay sangre. Se hace una vez al año.

- **Sigmoidoscopia**

El médico examina el recto para detectar pólipos o cáncer en el recto y en el tercio inferior del colon. Se hace cada 5 años.

- **Colonoscopia**

Este examen es parecido a la sigmoidoscopia, durante el examen, el médico puede encontrar y sacar la mayoría de los pólipos y algunos cánceres. La colonoscopia también se utiliza como una prueba de seguimiento en caso de haberse detectado algo inusual en algún otro examen. Se hace cada 10 años.

Para reducir el riesgo de sufrir de cáncer colorrectal: hágase una prueba de detección. Coma alimentos saludables como frutas y verduras, alimentos integrales o de trigo y bajos en grasa. Haga como mínimo 30 minutos diarios de actividad física.

Si usted está entre los 50 y 64 años de edad y todavía no se ha hecho la prueba de prevención del cáncer colorrectal, el **Programa de Control del Cáncer Colorrectal** brinda servicios de detección a mujeres y hombres que no tienen seguro médico o es limitado. Para mayor información llame a Ana Coppola en el Departamento de Salud del Condado de Polk al 515-323-5227 o visite [www.polkcountyowa.gov/health](http://www.polkcountyowa.gov/health)