

Cáncer colorectal es la segunda causa de muerte en ambos hombres y mujeres que viven en los Estados Unidos. Cerca de uno en 22 hombres y uno en 24 mujeres tendrá cáncer colorectal en la vida según la Sociedad Americana del Cáncer. También se estima que más de 51,020 individuos morirán de este tipo de cáncer en el 2019.

Cáncer colorectal, llamado también cáncer de colon o recto dependiendo del lugar donde aparezca el cáncer, si en el colon o en el recto. Cáncer ocurre cuando células dentro del cuerpo empiezan a crecer de forma incontrolada. La mayoría de las veces el cáncer de colon empieza como pólipos pequeños no cancerosos. Con el tiempo, algunos de estos pólipos se convierten en cancerosos.

Muchos factores de riesgo aumentan el peligro de desarrollar cáncer colorectal. Este tipo de cáncer se diagnostica comúnmente en personas mayores de 50 años. Si usted tiene un familiar que ha tenido cáncer de colon, usted está en un riesgo alto de cáncer colorectal. Si usted ya ha tenido pólipos tiene un riesgo mayor de este tipo de cáncer. Enfermedad Inflamatoria Crónica del colon, como colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn, puede aumentar el riesgo de cáncer de colon según lo ha dicho la Clínica Mayo. Inactividad física, fumar, obesidad y una dieta baja en fibra también puede aumentar el riesgo de cáncer colorectal.

En los comienzos del cáncer colorectal, no todos tienen síntomas. Individuos pueden tener pólipos y no saberlo. Según la Clínica Mayo estos son algunos de los síntomas:

- Cambios en los hábitos en ir al baño, incluye diarrea, estreñimiento o cambio en la consistencia de las heces fecales por más de cuatro semanas
- Sangrado rectal o sangre en las heces fecales
- Malestar abdominal, como cólicos, gases o dolor
- Sentido de que el intestino no está desocupado completamente
- Cansancio
- Pérdida de peso sin explicación alguna

Individuos pueden empezar a hacerse el examen del cáncer colorectal a la edad de 50. Las pruebas de detección pueden encontrar pólipos, los cuales se pueden extirpar antes de que se conviertan en cáncer. **Prueba de sangre oculta en heces de alta sensibilidad (examen de heces).** Es un kit de prueba que provee su médico. Se utiliza en casa, y se envía al laboratorio. Se hace una vez al año.

Sigmoidoscopia. El médico examina el recto para detectar pólipos o cáncer en el recto. Se hace cada 5 años. **Colonoscopia.** El médico puede encontrar y sacar la mayoría de los pólipos y algunos cánceres. Se hace cada 10 años. Algunos individuos necesitan empezar a hacerse el examen antes de los 50 años si ellos tienen un familiar que haya tenido pólipos o cáncer colorectal, si tiene enfermedad de Crohn o alguna otra enfermedad inflamatoria intestinal.

Individuos pueden reducir el riesgo de cáncer colorectal aumentando el consumo de frutas, verduras y granos enteros. Individuos que consumen alcohol debe hacerlo con moderación y aquellos que fuman deben de dejar el hábito. Actividad física también puede ayudar a disminuir el riesgo de cáncer colorectal. Se debe de hacer ejercicio mínimo por 30 minutos diarios por lo menos cinco veces a la semana. Finalmente, individuos deben de buscar mantener una dieta saludable y un peso normal.