

Salud colorectal

El cáncer colorectal es el tercer tipo de cáncer más diagnosticado en las mujeres, después del cáncer de pulmón y de seno. El mito que el cáncer colorectal solo afecta a hombres es falso. Esta enfermedad ataca a hombres y mujeres por igual y no distingue razas. El cáncer colorectal a menudo aparece sin ningún signo o síntoma, usualmente ocurre a la mitad de la vida, después de los 50 años.

Lo que muchos no saben es que la mayoría de casos de cáncer colorectal comienzan como un pólipo, una masa de crecimiento anormal de tejido en la pared del colon. Cuando se detecta un pólipo, éste puede ser removido en la etapa pre-maligna y prevenir el desarrollo del cáncer.

¿Quién está en riesgo de padecer cáncer colorectal? Todos los adultos están en riesgo y el riesgo aumenta con la edad. Sin exámenes de detección ni medidas preventivas aproximadamente 1 de cada 17 personas en los EEUU va a desarrollar cáncer colorectal en algún punto de su vida.

¿Cuáles son los síntomas del cáncer colorectal? El cáncer colorectal es un asesino silencioso, usualmente no causa ningún síntoma si no hasta que la enfermedad está muy avanzada. Visite a su proveedor de salud si usted tiene uno de los siguientes síntomas:

- Sangrado o dolor rectal.
- Cambios en sus hábitos defecatorios.
- Anemia sin explicación.
- Pérdida de peso.
- Dolor abdominal reciente.

Recomendaciones de detección del cáncer colorectal

La estrategia para reducir las muertes por cáncer colorectal es sencilla:

- Para las personas con riesgo normal, las pruebas de detección deben comenzar a los 50 años y el abordaje preferido es una colonoscopia cada 10 años, una alternativa consiste en pruebas de sangre en las heces y sigmoidoscopia flexible cada 3 a 5 años.
- La detección con colonoscopia necesita ser más frecuente en individuos con alto riesgo de padecer cáncer colorectal (por ejemplo aquellos con historia personal de cáncer colorectal o pólipos adenomatosos, historia familiar de cáncer colorectal, poliposis no hereditaria o una historia de condiciones que predisponen como la enfermedad de colon irritable). Medicare paga por la detección con colonoscopia una vez cada dos años para los que están en alto riesgo.
- A todos los individuos (bajo riesgo y alto riesgo) se le tienen que remover todos los pólipos pre-malignos detectados.

Pasos para prevenir el cáncer colorectal:

- Consuma alimentos bajos en grasas y con alto contenido de fibras, incluyendo una variedad de vegetales, granos naturales y frutas.
- Considere tomar suplementos de calcio y una multivitamina diaria con 0.4mg de ácido fólico. También aumente los alimentos con vitaminas A, C y D.
- Intente mantenerse en un peso saludable. Pregúntele a su proveedor de salud cual es un rango de peso saludable para usted.
- Consuma bebidas alcohólicas con moderación, para las mujeres no se tome más de una bebida alcohólica al día.
- Evite los alimentos ahumados, curados con sal o vinagre.
- Si usted fuma, deje el cigarrillo ya, pídale a su proveedor de salud que le ayude.
- Realice ejercicio físico regularmente.
- Cuando cumpla 50 años empiece los exámenes de detección del cáncer colorectal, estos incluyen: examen rectal anual, examen de sangre en las heces, sigmoidoscopia cada 5 años y una colonoscopia cada 10 años. Si un familiar desarrolla cáncer a edad temprana consulte con su proveedor de salud sobre comenzar los exámenes más temprano.

Para más información:

Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute), (800) 422-6237, www.cancer.gov/espanol