

Consejos saludables para la prevención del Cáncer Colorrectal

- Mantén un peso saludable.
- Aumenta el consumo de agua, alimentos altos en fibra y calcio.
- Disminuye la ingesta de grasa (principalmente de fuente animal).
- Realiza actividad física por lo menos tres veces en semana.
- Identifica cambios en patrones intestinales (frecuencia, malestar, sangrado, etc.)
- Hazte las pruebas recomendadas para la detección temprana de cáncer colorrectal.
- Consulta con el médico las dudas sobre tu salud.



Programa de Prevención de Cáncer

Secretaría Auxiliar para la
Promoción de la Salud
Departamento de Salud
Tel. 787-765-2929 Ext. 4125
www.salud.pr.gov

Programas

División de Control de Tabaco y Salud Oral
División para la Prevención y Control de
Enfermedades Crónicas

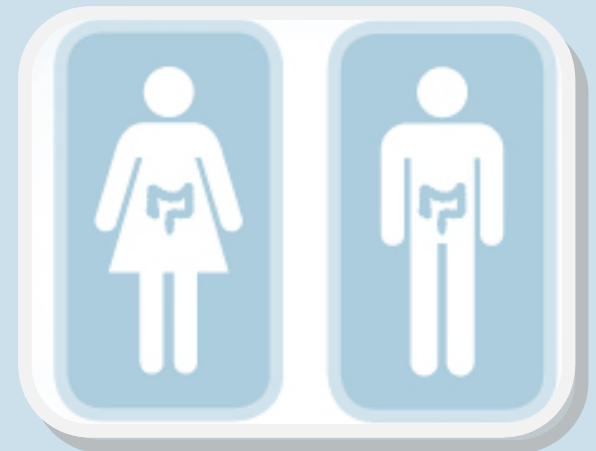
- Programa Prevención de Cáncer
- Programa para la Prevención y Control de Diabetes
- Programa de Asma
- Programa de Automanejo de Condiciones crónicas
- Programa de Geriatría

Centro y Registro de Alzheimer

División de Salud y Bienestar
Internado en Dietética
Programa de Promoción y Educación

This publication was supported by the Grant 2B00T009046, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

Revisado: Mayo 2017

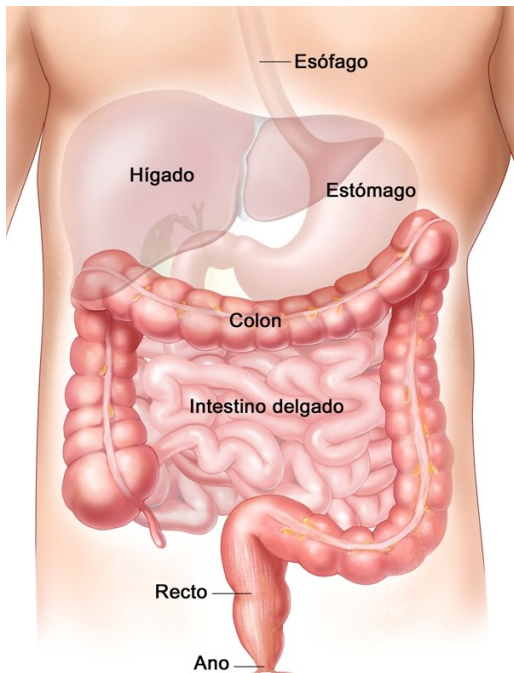


El cáncer colorrectal

¡Oriéntate!

Cáncer colorrectal

- El cáncer colorrectal es el segundo tipo de cáncer más diagnosticado para hombres y mujeres en Puerto Rico (Registro Central de Cáncer, 2008-2012).
- En la mayoría de los casos ocurre en personas sobre 50 años.
- Es un cáncer prevenible y altamente tratable, si se detecta a tiempo.
- Se caracteriza por el crecimiento de células malignas en el colon o el recto.



Factores de riesgo

- Edad (aumenta el riesgo luego de los 50 años)
- Historial familiar de cáncer colorrectal
- Historial de pólipos y enfermedades inflamatorias del intestino
- Alimentación alta en grasa y baja en fibra
- Inactividad física
- Sobrepeso
- Fumar
- Uso excesivo de bebidas alcohólicas

Signos y síntomas

- Cambios en la rutina del intestino (deposición más delgada que de costumbre)
- Diarrea o estreñimiento
- Sangre en la excreta
- Sentir que el intestino no se vacía
- Dolor frecuente por gas o cólicos
- Pérdida de peso inexplicable
- Náuseas y vómitos
- Cansancio constante

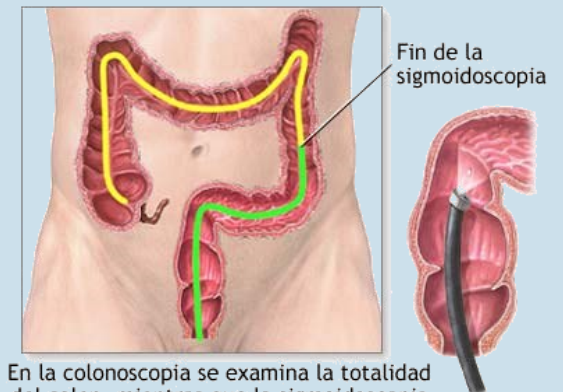
El colon y el recto son parte del sistema digestivo. Ayudan a nuestro cuerpo a extraer agua y nutrientes de los alimentos ingeridos.

Pruebas de detección

A partir de los 50 años debes realizarte las pruebas recomendadas para detección temprana de cáncer colorrectal. Si aún no tienes los 50 años pero presentas algún síntoma debes consultarlo con tu médico.

Las **pruebas de detección temprana** recomendadas son:

- Una prueba anual de sangre oculta en heces fecales (FOBT, por sus siglas en inglés) o la Prueba inmunoquímica fecal (FIT)
- Examen digital rectal anual (DRE, por sus siglas en inglés)
- Sigmoidoscopia flexible cada cinco (5) años
- Enema de bario de doble contraste cada cinco (5) años
- Colonoscopia cada diez (10) años



En la colonoscopia se examina la totalidad del colon, mientras que la sigmoidoscopia examina solamente el último tercio