



EL CÁNCER DE COLON – ¡LO QUE USTED DEBE SABER!

LA COLONOSCOPIA SALVA VIDAS

El cáncer de colon es el segundo de los tipos más comunes de muerte relacionados con cáncer en el estado de Nevada. Para las personas que no fuman, es la primera causa. La colonoscopia es la mejor prueba para detectar el cáncer de colon y la única forma de prevenir la enfermedad al quitar los tumores (pólipos) antes que lleguen a ser cancerosos. Existen otros métodos de exámenes para detectar el cáncer de colon pero, no son tan efectivos como la colonoscopia. Sin duda, alguna prueba es mejor que ninguna prueba.

HECHOS:

- Cada año aproximadamente 1,000 personas viviendo en Nevada serán diagnosticados con cáncer de colon y aproximadamente 400 se morirán de esta enfermedad.
- El cáncer de colon casi siempre se puede prevenir o curar si es hallado a tiempo.
- Más del 90 por ciento de cancer de colon ocurre en personas mayores de 50 años.
- Casi 25 por ciento de las personas de 50 años de edad o mayor tienen pólipos que pueden convertirse en cáncer.
- Personas con antecedentes familiares de cáncer de colon deben de obtener una colonoscopia antes de los 50 años de edad.
- La colonoscopia examina el colon entero. Es sano, generalmente dura 30 minutos, normalmente no causa dolor, y es típicamente necesario hacerse una vez cada cinco a 10 años.
- Hombres y mujeres de 50 años de edad o mayor cubiertos por Medicare pueden obtener una colonoscopia cada 10 años.

FACTORES DE RIESGO:

Todas personas pueden desarrollar el cáncer de colon; sin embargo, hay riesgos específicos conocidos:

Riesgos más altos

- Si tiene 50 años o más
- Antecedentes familiares de cáncer de colon

Otros Riesgos

- Si fuma cigarrillos
- La inactividad física
- El sobrepeso u obesidad
- Una dieta alta en grasa y baja en fibra
- Herencia Afro-Americana o Judíos Ashkenazi (Europa del Este)
- Si ha tenido colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn

COMO REDUCIR SU RIESGO:

Las mejores maneras de reducir su riesgo del cáncer de colon son:

- No fume y evite el humo de segunda mano
- Haga ejercicio regularmente (por lo menos 30 minutos cuatro días a la semana)
- Mantenga un peso saludable
- Coma una variedad de frutas y vegetales ricos en color todos los días

Los siguientes pueden reducir se riesgo del cáncer de colon:

- Una vitamina diaria con folato (ácido fólico)
- Limite su consumo de alcohol (no beba mas de un trago alcohólico al día)
- Pregúntele a su medico sobre tomando una aspirina diaria de 81mg

RECOMENDACIONES PARA LA DETECCIÓN TEMPRANA:

Comenzando a los **50 años de edad**, tanto los hombres como las mujeres, deben de hacerse uno de los siguientes exámenes:

- Un análisis de sangre oculta en heces (ESOH) cada año, además de una sigmoidoscopia flexible cada cinco años
- Una sigmoidoscopia flexible cada cinco años
- Un ESOH cada año
- Una colonoscopia cada 10 años
- Un enema de bario con doble contraste cada cinco años

Todos los exámenes con resultados positivos deben de continuarse con un examen de colonoscopia.