

Cáncer Colorrectal



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

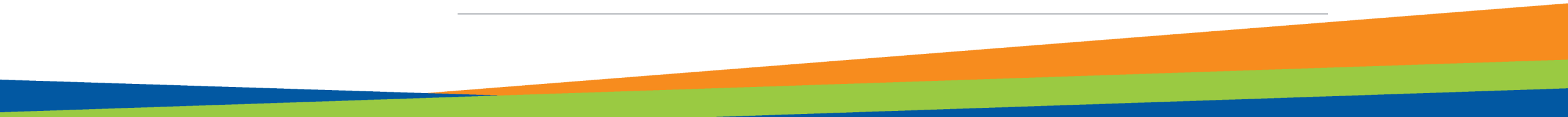
Objetivos

Definir qué es el cáncer colorrectal.



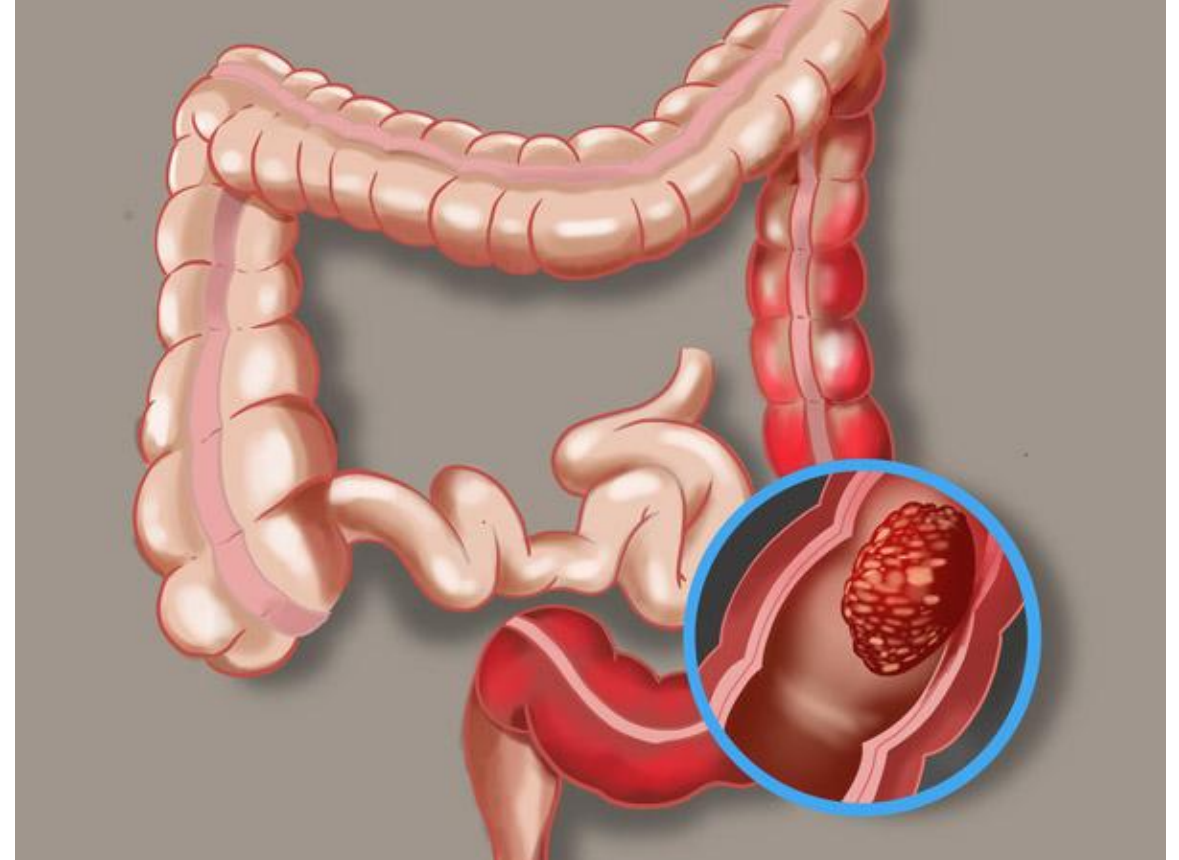
Mencionar los síntomas del cáncer colorrectal.

Conocer las formas de prevención.



¿Qué es el cáncer colorectal?

- El cáncer colorrectal se origina en el colon o el recto, que son parte del intestino grueso. Este tipo de cáncer se desarrolla cuando las células comienzan a multiplicarse sin control.
- El colon es la primera parte y la más larga del intestino grueso. El intestino grueso es la última parte del sistema digestivo. Este sistema descompone los alimentos para que el cuerpo los utilice.
- El cáncer de colon suele afectar a los adultos mayores, aunque puede ocurrir a cualquier edad.



Cáncer colorrectal

- Por lo general, comienza en grupos pequeños de células llamados **pólipos** que se forman en el interior del colon. Los pólipos suelen ser benignos, pero algunos, con el tiempo, pueden convertirse en cáncer de colon.
- En ocasiones, el cáncer de colon se denomina cáncer colorrectal, ya que este término engloba tanto el cáncer que se origina en el colon como el que aparece en el recto.



Síntomas

- La mayoría de las personas con cáncer de colon **no** tienen síntomas al principio.
- Cuando aparecen los síntomas, es probable que dependan del tamaño y ubicación del cáncer en el intestino grueso. Algunos de los síntomas podrían ser los siguientes:

Cambio en los hábitos intestinales, como diarrea o estreñimiento más frecuentes.

Sangrado rectal o sangre en las heces.

Molestias continuas en la zona abdominal, como calambres, gases o dolor.

Sensación de que el intestino no se vacía del todo durante la defecación.

Debilidad o cansancio.

Pérdida de peso involuntaria.

Factores de riesgo

Algunos de los factores que pueden aumentar el riesgo de tener cáncer de colon son los siguientes:

- Ser mayor: Su riesgo de tener cáncer colorrectal aumenta a medida que envejece.
- Tener antecedentes personales o familiares de cáncer colorrectal.
- Tener antecedentes de pólipos colorrectales, que se ven anormales bajo un microscopio o miden 1 centímetro o más.
- Tener un síndrome genético, como la poliposis adenomatosa familiar o síndrome de Lynch (cáncer colorrectal hereditario sin poliposis).



Factores de riesgo

- Tener colitis ulcerosa crónica o enfermedad de Crohn durante 8 años o más.
- Tomar 3 o más bebidas alcohólicas al día.
- Fumar.
- Ser afrodescendiente: Las personas de raza negra tienen un mayor riesgo de cáncer colorrectal y de muerte en comparación con otras razas.
- Tener obesidad.



Detección

- Debido a que, el cáncer colorrectal puede no causar síntomas al principio, es importante hacerse las pruebas de detección.
- Estas pruebas buscan signos de una enfermedad antes de que tenga algún síntoma.
- La mayoría de los expertos recomiendan comenzar las pruebas a los 45 años y continuar hasta al menos los 75 años.
- Hable con su médico sobre la frecuencia con la que necesita los exámenes de detección y qué tipo de examen debe hacerse.

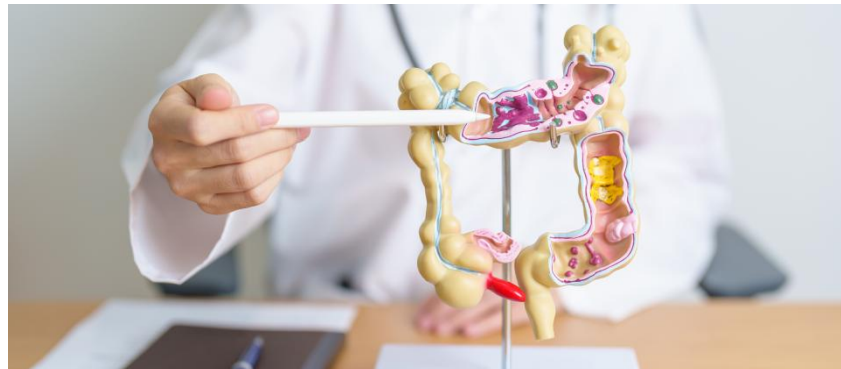


Diagnóstico

Si tiene síntomas o si los resultados de su prueba de detección son anormales, es posible que deba hacerse más exámenes para determinar si tiene cáncer colorrectal.

Las posibles pruebas incluyen:

- Examen físico
- Examen rectal digital
- Colonoscopia, análisis de heces, biopsia, si aún no se las ha hecho.
- Otras pruebas de sangre y tejido



Tratamiento

Las opciones de tratamiento dependen de la edad, su salud general y el tipo de cáncer que tenga.

Para el cáncer de colon, su tratamiento puede incluir una o más de estas opciones:

- Cirugía
- Ablación por radiofrecuencia
- Criocirugía
- Quimioterapia
- Radioterapia
- Terapia dirigida
- Inmunoterapia



Tratamiento

Para el cáncer de recto, el tratamiento puede incluir una o más de estas opciones:

- Cirugía
- Radioterapia
- Quimioterapia
- Vigilancia activa
- Terapia dirigida
- Inmunoterapia



Prevención

Exámenes de detección

- Para prevenir el cáncer del colón es importante realizarse los exámenes para detectar lo más pronto posible si hay algún pólipo.
- Los exámenes de detección deben empezar a los 45 años. Sin embargo, quienes corren un riesgo mayor deben considerar la opción de empezar los exámenes de detección antes. Las personas que corren un riesgo mayor incluyen aquellas que tienen antecedentes familiares de cáncer de colon.



Prevención

Cambios en el estilo de vida

- Come una variedad de frutas, verduras, y granos integrales.
- Si bebes alcohol, hazlo con moderación.
- Deja de fumar.
- Haz ejercicio la mayoría de los días de la semana.
- Mantén un peso saludable.



MiPlato para un Puerto Rico Saludable



Acumula 30 minutos de actividad física para adultos y 60 minutos para niños todos los días.



COMISIÓN DE
ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN
DE PUERTO RICO

Etiqueta Nutricional

Porción entera en el producto

hay envases o paquetes
que pueden contener más
de una porción

Calorías más visibles

Como guía general
se recomiendan **2000**
calorías por día.

Tips Generales

Elige alimentos:



Más altos en fibra
dietética, vitamina D,
calcio y potasio



Más bajos en grasas
saturadas, sodio y
azúcares añadidas

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g **Added Sugars** **20%**

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in
a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories
a day is used for general nutrition advice.

Porción más real

del producto entero con letra
grande, en negrita (bold) y
muestran la cantidad
por porción.

Calorías Totales

100 calorías por porción de
un envase o paquete
se considera **moderado**
400 calorías por porción
se considera **alto**

% Valor diario

El % de Valor Diario muestra
los nutrientes por porción.
Menos de **5%** se considera **bajo**
Más de **20%** se considera **alto**

Nutrientes

Se añadió el azúcar añadida,
vitamina D y el potasio junto
a las **cantidades** por porción.

Fuente: US Food & Drug
Administration



No te olvides de la actividad física...



Realizar al menos 60 minutos de ejercicio al día



Hacer al menos tres (3) días de ejercicio a la semana



Limitar el tiempo dedicado a las actividades sedentarias

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas.



Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día / 7 días a la semana

1-844-647-7801

TTY/TDD: 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD: 1-844-347-7805



¿Preguntas?



Referencias:

- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/colon-cancer/symptoms-causes/syc-20353669>
 - <https://medlineplus.gov/spanish/colorectalcancer.html>
 - <https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/go-red-get-fit/unhealthy-foods>
 - <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
 - <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- 



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389