

The Wellness News

Número 42. marzo de 2011



Prevención y detección temprana del cáncer

Marzo es el mes nacional de toma de conciencia sobre el cáncer colorrectal. ¿Usted sabía que el cáncer colorrectal es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos? En realidad, en nuestro país, el cáncer de colon es la tercera causa de muerte en el hombre y la cuarta en la mujer. Como las estadísticas aumentan, la importancia de decidir la adopción de un estilo de vida adecuado para evitar el cáncer de colon es cada vez mayor.

¿Qué es el cáncer de colon?

El cáncer de colon afecta al intestino grueso, el cual se encuentra en la parte más baja del tracto digestivo, mientras que el cáncer rectal afecta las últimas pulgadas del colon. Generalmente, este tipo de cáncer, denominados colorrectal, es una enfermedad que ocurre debido a tumores malignos (cancerosos) que crecen en la pared interna del intestino. La mayoría de los casos de cáncer de colon comienza a formarse como grupos de células benignos (no cancerosos), llamados pólipos. A medida que pasa el tiempo, estos pólipos pueden convertirse en cáncer

Factores de riesgo

A la hora de evaluar su riesgo de sufrir cáncer colorrectal, hay ciertos factores que son controlables, y otros que no lo son. Los factores incontrolables que provocan un mayor riesgo de sufrir cáncer de colon incluyen:

1. Edad avanzada
2. Etnia afroamericana
3. Enfermedades inflamatorias, tales como la enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, etc.
4. Antecedentes familiares

Sin embargo, podemos controlar varios factores para evitar sufrir cáncer colorrectal. Estos factores son:

1. Dieta
2. Ejercicio
3. Obesidad
4. Consumo de tabaco

Las etapas tempranas del cáncer colorrectal, generalmente no presentan ningún síntoma.

Para controlar la existencia de tumores malignos, es necesario realizar exámenes de rutina a partir de los 50 años.

Cómo evitar el cáncer colorrectal

El estilo de vida saludable ayuda a reducir los factores de riesgo relacionados con el cáncer colorrectal. A continuación hay algunas sugerencias para aplicar en su rutina diaria: **Haga ejercicio** con regularidad y manténgase activo. La Asociación Americana del Corazón recomienda hacer 30 minutos de actividad física la mayor cantidad de veces por semana.

Seguir una dieta alta en fibras que contenga cereales integrales, frutas y verduras. Los hombres necesitan consumir alrededor de 35g diarios de fibra, mientras que las mujeres deberían consumir 25g por día. Leer las etiquetas de los alimentos le ayudará a asegurarse de estar consumiendo la cantidad que necesita.

Evite fumar. El tabaco puede aumentar mucho su riesgo de sufrir cáncer colorrectal.

Evite seguir una dieta alta en grasa. Algunos estudios han demostrado que las personas que consumen demasiada grasa de las carnes rojas y carne procesada, tienen una mayor probabilidad de sufrir cáncer de colon.

No beba en exceso. Beber demasiado alcohol puede provocar que el metabolismo del cuerpo sea más lento y también puede contribuir al aumento de peso.

Mantenga un peso saludable para reducir su riesgo.

Prueba de detección y diagnóstico

Una persona promedio debería comenzar a realizarse pruebas de detección regularmente a la edad de 50 años; sin embargo, si usted tiene un mayor riesgo, debería realizarse las pruebas antes de dicha edad. A continuación hay una lista de las pruebas de detección y con qué frecuencia deben realizarse:

- Colonoscopia: cada 10 años
- Sigmoidoscopia flexible: cada 5 años
- Enema de bario de doble contraste: cada 5 años
- Análisis de sangre oculta en heces: anual
- Prueba inmunoquímica fecal: anual

Etapas del cáncer de colon

Etapa 0: el cáncer no se ha expandido más allá de la capa interna del colon.

Etapa 1: el cáncer ha crecido en la capa interna.

Etapa 2: El cáncer ha avanzado hacia la pared del colon.

Etapa 3: el cáncer se ha expandido hacia los nódulos linfáticos cercanos.

Etapa 4: el cáncer se ha expandido hacia otras partes del cuerpo y otros órganos.

Recurrente: el cáncer ha vuelto después del tratamiento.

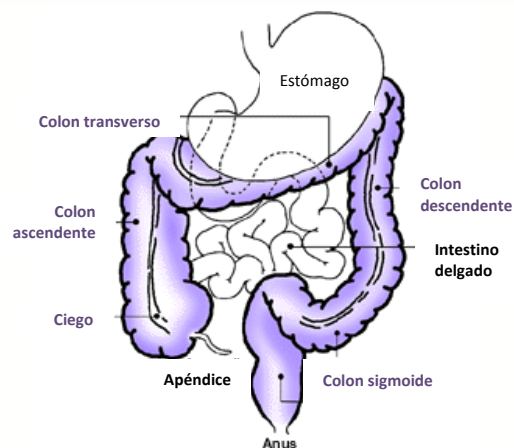


Diagrama de colon y recto

Para más información, llame a su educador de la salud al número 1-800-433-2320