



Reduzca su riesgo de

Cáncer colorrectal

“¿Qué es el cáncer colorrectal?”

El cáncer colorrectal es un tumor causado por la división anormal de las células que revisten el intestino – la parte del aparato digestivo en donde se almacenan los desechos. La enfermedad tarda muchos años en desarrollarse y con frecuencia el cáncer es precedido por crecimientos benignos (pólipos adenomatosos) que se forman en el revestimiento del intestino grueso.

“¿Es común el cáncer colorrectal?”

El cáncer colorrectal es el tercer cáncer más común entre los adultos en el mundo. Cada año se diagnostican aproximadamente 150.000 nuevos casos. Unas 50.000 muertes son atribuidas cada año a esta enfermedad.

“¿Es hereditario el cáncer colorrectal?”

Aproximadamente el 20 por ciento de los casos de cáncer colorrectal ocurre en personas con antecedentes familiares de la enfermedad. Si usted tiene un pariente de primer grado (como su padre, hermano o hijo) que ha tenido cáncer colorrectal, su riesgo durante el curso de la vida aumenta de 2 a 6 por ciento, y al 15 por ciento si ese pariente tenía menos de 45 años cuando fue diagnosticado.

Según el Instituto Nacional del Cáncer, si dos o más parientes cercanos tienen antecedentes de la enfermedad, su riesgo es aún más alto, hasta un 16 por ciento durante el transcurso de su vida.

“¿Cómo puedo reducir mi riesgo de desarrollar cáncer colorrectal?”

La investigación demuestra que los alimentos y la nutrición, junto con la actividad física juegan un papel muy importante en la prevención y causalidad del cáncer colorrectal.

Según el Segundo Informe Técnico del AICR, Alimentación, nutrición, actividad física y la prevención del cáncer: una perspectiva mundial, los siguientes cambios en su dieta y estilo de vida pueden reducir su riesgo de desarrollar cáncer colorrectal:

- Realice algún tipo de actividad física todos los días, durante 30 minutos o más.
- Si toma bebidas alcohólicas, limite el consumo a no más de un trago al día para las mujeres y dos tragos al día para los hombres
- Limite la carne roja a 18 onzas por semana y evite las carnes procesadas
- Conserve un peso saludable durante toda la vida y evite ganar peso – particularmente grasa alrededor de la cintura.

Además de una dieta saludable y actividad física diaria, a partir de los 50 años pídale al médico que le haga regularmente exámenes de detección.

“¿Es importante la detección precoz de este tipo de cáncer?”

Sí. Para los pacientes cuyo cáncer es detectado en su etapa precoz y tratado antes de que se disemine, la probabilidad de supervivencia a cinco años es del 90 por ciento. Sin embargo, menos de la mitad de los cánceres colorrectales se descubren en esta etapa precoz. La tasa de supervivencia disminuye drásticamente después de que el cáncer se ha extendido a otras partes del cuerpo. La detección precoz es muy importante.

Dieta y estilo de vida... Factores de riesgo importantes que usted puede controlar

Los expertos están de acuerdo en que la dieta y la actividad física son las influencias ambientales más importantes para el cáncer colorrectal. Las decisiones que toma todos los días pueden mejorar su salud en general y tal vez ayuden a reducir su riesgo de desarrollar cáncer colorrectal.

1. La actividad física – de todo tipo – disminuye su riesgo de desarrollar cáncer colorrectal. Realice algún tipo de actividad física todos los días, durante 30 minutos por lo menos, y a medida que su físico mejore, propóngase a hacer 60 minutos. Aun cuando la actividad física vigorosa, como los aeróbicos o trotar es ciertamente beneficiosa, también se puede beneficiar si hace otras actividades más moderadas que disfruta como nadar, bailar o caminar. Tenga presente además que las rondas cortas de actividad física (10 minutos aquí, 15 minutos allá) cuentan para el total de la cuota diaria. Si actualmente no hace ejercicio, verifique con su médico antes de empezar cualquier programa de actividad física.

2. Tanto la carne roja como las carnes procesadas han sido implicadas en el cáncer colorrectal. No consuma más de 18 onzas de carne, cerdo o cordero a la semana. Sírvasse porciones pequeñas (3 onzas por comida, más o menos el tamaño de una baraja, no más de seis veces por semana) o sírvasse porciones más grandes pero con menos frecuencia (6 onzas, tres veces por semana). En general, evite las carnes procesadas. Estas incluyen carnes preservadas por ahumado, curado, salado o por la adición de otros preservantes químicos, como el tocino, jamón, salami, salchicha y perros calientes. Resérvelas para ocasiones especiales - quizás un pedazo de jamón en navidad o un perro caliente en un partido de béisbol.

3. Existen pruebas convincentes de que las bebidas alcohólicas causan cáncer colorrectal en los hombres y probablemente en las mujeres también. Para reducir su riesgo, limite el consumo a no más de un trago al día para las mujeres y dos tragos al día para los hombres.

4. Mantener un peso saludable trae muchos beneficios para la salud, incluso un menor riesgo de desarrollar cáncer colorrectal. Las investigaciones indican que la grasa corporal y en particular la grasa alrededor de la cintura incrementa su riesgo. Para dejar de ganar peso, limite los alimentos ricos en grasa y en calorías como las comidas rápidas y las bebidas azucaradas; fíjese

en el tamaño de las porciones, y realice algún tipo de actividad física todos los días.

5. El aumento de fibra en la dieta está asociado con una probable disminución del riesgo de cáncer colorrectal.

Aliméntese con una dieta rica en verduras, frutas, cereales integrales y legumbres para mejorar su consumo de fibra. Las recomendaciones actuales piden de 21 a 38 gramos diarios de fibra en la dieta, dependiendo de la edad y el sexo.

Sin embargo, algunas investigaciones sugieren que para prevenir el cáncer, es mejor tratar de consumir por lo menos 30 gramos al día. Los cereales integrales y las legumbres son buenas fuentes: una tajada de pan integral tiene cerca de 2 gramos de fibra; una onza de cereal con alto contenido de fibra tiene 5 gramos de fibra o más y media taza de legumbres tiene unos 7 gramos.

Media taza de verduras picadas puede darle de 2 a 4 gramos de fibra. Cada porción de fruta como merienda o de postre aumenta su consumo de fibra otros 2 ó 3 gramos.

Esté Alerta a los posibles síntomas

Informe a su médico si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Cambio en los hábitos intestinales, como diarrea o estreñimiento prolongado
- Sensación de que el intestino no se vacía completamente
- Sangre en la deposición (la sangre puede ser de color rojo vivo, oscuro o negruzco) o hemorragia rectal
- Deposiciones más delgadas que las usuales
- Malestar abdominal general (dolores frecuentes ocasionados por gases, distensión, sensación de llenura, cólicos)
- Pérdida de peso sin razón aparente
- Fatiga excesiva
- Vómito



La detección precoz salva vidas

El cáncer colorrectal por lo general presenta síntomas en un estadio tan precoz que puede ser tratable. Sin embargo, el éxito del tratamiento depende de la detección precoz.

Siga estas pautas:

1) Calcule su riesgo. Cualquier persona puede desarrollar cáncer colorrectal.

Sin embargo, los factores de alto riesgo incluyen:

- Tener historia familiar de cáncer colorrectal
- Tener historia personal de pólipos o enfermedad inflamatoria del intestino
- Tener más de 50 años de edad
- Fumar
- Consumir una dieta baja en fibra
- Consumir una dieta rica en carne roja y carnes procesadas
- Consumir alcohol (más de 3 tragos por día)
- No hacer ejercicio
- Tener grasa corporal, especialmente exceso de grasa alrededor de la cintura

Consulte con su médico si cree que corre riesgo. Tal vez necesite exámenes de detección más frecuentes o a una edad más joven.

2) Acuda al médico con regularidad.

A partir de los 50 años de edad, el médico debe reevaluarle los exámenes de detección aun si no tiene síntomas de cáncer colorrectal. Los exámenes incluyen:

- Una prueba de sangre oculta en las heces
- Una sigmoidoscopia
- Una colonoscopia
- Un enema de bario con doble contraste
- Un examen rectal digital al tiempo con la sigmoidoscopia, la colonoscopia o el enema de bario con doble contraste.

Preguntas más frecuentes

“A mi padre le diagnosticaron pólipos en el colon. ¿Tienen los pólipos relación con el cáncer?”

Los pólipos son crecimientos benignos en el revestimiento del colon o del recto. Se detectan por lo general en las personas mayores de 50 años de edad. La investigación demuestra que la mayoría de los cánceres colorrectales se originan en ciertos tipos de pólipos (adenomas).

Una manera de prevenir el cáncer es extrayendo estos crecimientos precancerosos. Debido a que pólipos nuevos se desarrollan en cerca de la mitad de las personas que se los han sacado, estas personas deben ser monitoreadas con regularidad.

“¿Cómo pueden las frutas y verduras jugar un papel en la prevención del cáncer colorrectal?”

Las investigaciones demuestran que junto con la fibra, las frutas y las verduras contienen componentes protectores que se encuentran naturalmente en las plantas, conocidos como sustancias fitoquímicas. Estas sustancias parecen ayudar a las células a prevenir el daño del ADN que puede con el tiempo terminar en cáncer colorrectal y otros tipos de cáncer. Debido a que cientos de diferentes sustancias fitoquímicas en los alimentos de origen vegetal trabajan juntas para proteger su salud, es recomendable que consuma una cantidad abundante de estos productos para obtener la máxima protección.



Guías del AICR para la prevención del cáncer

- Elija principalmente alimentos de origen vegetal, limite el consumo de carne roja y evite las carnes procesadas.
- Realice algún tipo de actividad física todos los días, durante 30 minutos o más.
- Trate de conservar un peso saludable de por vida. Y tenga siempre presente – no fume ni mastique tabaco.

Para obtener más información

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer apoya la investigación y brinda educación en el campo de la dieta, nutrición, actividad física, manejo del peso y cáncer. Solamente a través de sus donaciones o de su contribución por medio de un legado o herencia es que el AICR puede realizar esta importante labor.

Para volverse miembro activo de nuestra labor o para solicitar publicaciones gratis, por favor llame o escriba a:

American Institute for Cancer Research

1759 R Street, N.W.

PO Box 97167

Washington, DC 20090-7167

1-800-843-8114 ó 202-328-7744

www.aicr.org

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR) es miembro de la red Internacional del Fondo para la Investigación Mundial del Cáncer, compuesta por las siguientes organizaciones de beneficencia: el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR); el Fondo Británico para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF UK); el Fondo Neerlandés para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF NL); el Fondo Hongkonés para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF HK); el Fondo Francés para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF FR) y la asociación general coordinadora, el Fondo Internacional para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF International).



**American Institute
for Cancer Research**

Cómo detener el cáncer antes de que aparezca