

Lifelines

from the National Cancer Institute



El cáncer colorrectal puede prevenirse: información para los hispanos

Por el Instituto Nacional del Cáncer

Muchas personas que temen al cáncer no se dan cuenta que algunos tipos de cánceres pueden prevenirse. El cáncer de colon o de recto (que juntos se nombran cáncer colorrectal) es uno de ellos. Es más, con frecuencia, el cáncer colorrectal puede ser tratado con éxito si se encuentra con suficiente prontitud.

Cada año, más de 10 000 hombres y mujeres hispanos son diagnosticados con cáncer colorrectal en Estados Unidos. Solo los cánceres de seno y de próstata son más comunes entre los hispanos estadounidenses. Los índices del cáncer colorrectal entre los hombres son más altos entre los hombres en Estados Unidos que en Puerto Rico y en países centroamericanos y sudamericanos. Muchos casos y muertes se podrían evitar si los hispanos conocieran y siguieran las estrategias recomendadas para la prevención y la detección temprana. A continuación se presentan algunos puntos para tener en cuenta sobre el cáncer colorrectal:

El cáncer colorrectal y los estados precancerosos pueden detectarse temprano.

La mayoría de los cánceres colorrectales se forman de un cierto tipo de pólipo, llamado adenoma. Los pólipos comienzan como crecimientos pequeños en el revestimiento interior del colon o del recto. Una variedad de pruebas pueden usarse para revisar si las personas presentan pólipos o cáncer colorrectal. Generalmente, los pólipos pueden detectarse por colonoscopia, por sigmoidoscopia o por análisis de sangre oculta en heces, y después pueden extirparse antes de que se conviertan en cáncer. Algunas de las pruebas se realizan en el consultorio de su médico, mientras que otras se pueden hacer en el hogar, para lo cual se usa un paquete que recibe de su médico.

Algunos pólipos pueden crecer y convertirse en cáncer sin presentar ningún tipo de síntomas. Así que, a menos que se haga examinar con regularidad para detectar pólipos, usted puede presentar cáncer colorrectal que será más difícil de tratar para cuando aparezcan los síntomas.

Hay dos formas de reducir su riesgo de cáncer colorrectal. La primera es asegurarse de recibir exámenes selectivos de detección con regularidad y cuidados de seguimiento con tratamiento y diagnóstico efectivos cuando las pruebas descubren un posible problema, como pólipos grandes o cáncer. La otra forma es conocer y tratar de reducir los factores de riesgo del cáncer colorrectal que usted tiene el poder de cambiar.

Hable con su médico sobre los exámenes selectivos de detección rutinarios

El cáncer colorrectal tiene más probabilidad de ocurrir conforme envejece la gente. Muchos expertos recomiendan que tanto hombres como mujeres comiencen a hacerse exámenes selectivos de detección para el cáncer colorrectal a partir de los 50 años de edad.

Las personas deberán consultar con sus médicos cuándo comenzar dichas pruebas, cuáles hacerse, los beneficios y perjuicios de cada una y con qué frecuencia deberán hacérselas. Las consideraciones usuales son: su edad, sus antecedentes familiares de cáncer colorrectal, la conveniencia de la prueba y la preparación que requiere, así como la cobertura de su seguro médico y otros factores.

Aunque algunas personas sienten vergüenza por la idea de hacerse exámenes selectivos de detección para el cáncer colorrectal y se preocupan de algunos de los procedimientos que se usan, dichas pruebas reducen el riesgo de morir por cáncer de colon. Así que, es importante superar cualquier renuencia y hablar con su médico para informarse más.

Piense en cambiar su estilo de vida, aunque sea solo un poco

Algunos estudios revelan un vínculo entre ciertos "factores de estilo de vida" y la posibilidad de la gente de padecer cáncer colorrectal, así como otros cánceres. Las personas que toman tres o más bebidas alcohólicas al día tienen un mayor riesgo de cáncer colorrectal, lo mismo las personas obesas. Quienes participan en actividad física regular tienen un riesgo más bajo. Una aspirina diaria reduce también el riesgo, pero puede causar sangrado intestinal y otros efectos, y es importante que consulte con su médico para saber si es lo indicado para usted.

Durante el mes de concienciación del cáncer colorrectal, tome tiempo para aprender todo lo que pueda y comparta la información con sus seres queridos. El Instituto Nacional del Cáncer es un gran recurso para esta información.

El Instituto Nacional del Cáncer dirige el Programa Nacional de Cáncer y el esfuerzo de los Institutos Nacionales de la Salud para reducir drásticamente el gravamen del cáncer y mejorar las vidas de los pacientes con cáncer y de sus familias, por medio de investigación de la prevención y de la biología del cáncer, de la creación de nuevas intervenciones y de capacitar y proveer mentores a nuevos investigadores. Para obtener más información sobre el cáncer, visite, por favor, el sitio web del NCI en <http://www.cancer.gov/espanol> (o en m.cancer.gov/espanol de su dispositivo móvil) o llame al Servicio de Información sobre el Cáncer del NCI al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER). Más artículos y videos en Lifelines, una serie culturalmente relevante, están disponibles en www.cancer.gov/lifelines, tal como un video sobre el cáncer de piel para personas de piel más oscura.